ಆಗಸ್ಟ್ 2006 ಬೆಲೆ 15 /-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಪುನಃ ಕನ್ಯತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ರಸ್ತು!

- ಮಲತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು
- ಹೇಳಿ ಯಾವ ಲಿಂಗದ ಮಗು ಬೇಕು ನಿಮಗೆ?
- ಸೆಕ್ಸ್: ಗಂಡನ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೊಂದು ಕಡಿವಾಣವೇ?

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೊಂದು ಸರ್ವೀಸಿಂಗ್

ಂಗಳ ವಿಶೇಷ:- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ಗುಟ್ಟು

Vol-10 Issue -1 August Rs.15/-
DIKS OCHI
(DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED



ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಕೋರ್ಸ್ 2006 - 07

ಹೈಸ್ಕೂಲ್ (8,9,10) ಮತ್ತು ಪದವಿ ಪೂರ್ವ (PUC I & II) ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ

'ಭಾವೀ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ'

'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಒಳಮಾರ್ಗಗಳಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಪುಣರ ತರಬೇತಿ ದೊರೆತಾಗ ಅವನ ಭವಿಷ್ಯ ಪುಟಕ್ಕಿಟ್ಟ ಚಿನ್ನದಂತೆ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಜನ್ಮತಃ ಯಾರೂ ದಡ್ಡರಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅವನದೇ ಆದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಲಭಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸ್ಫುಟಗೊಂಡು ಆತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.' ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಕುಡಿಗೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಸುವರ್ಣ ಅಡಿಪಾಯದ ನಿರ್ಮಾಣ. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂಬರುವ ಜಾಗತೀಕರಣದ ದಿನಗಳೇ ಹಾಗಿವೆ. ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ನಿಮಿಷ ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ಹೋರಾಟ. ಬುದ್ಧಿವಂತನದೇ ಬದುಕು. ಜಾಣನಿಗೇನೇ ಸನ್ಮಾನ-ಸತ್ಕಾರ. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸಿದ್ಧತೆಯೇ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಕೋರ್ಸ್.

ಫೌಂಡೇಶನ್ ಕೋರ್ಸುಗಳ ವಿವರ

1. **8ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ 3 ವರ್ಷಗಳ ಕೋರ್ಸು ಮತ್ತು ವಸತಿ.**
2. **ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷಗಳ 2 ವರ್ಷದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೂರೈಕೆ, ತರಬೇತಿ ಸಹಿತ ವಸತಿ.**
3. **ವಿಫಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಹ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಸಫಲ ಅಂಕ ಗಳಿಸುವಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.**

ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ತಜ್ಞ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ಗಳ ತಂಡ 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ' ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ಉತ್ಸುಕಗೊಂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ತರಬೇತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಒರೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾ.ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠರಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಬಿ.ಬಿ.ಚಿನ್ಮಯಕುಮಾರರಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈಮಾಂತರಿಕ್ಷ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಖ್ಯಾತ ಪತ್ರಕರ್ತೆ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ತಜ್ಞೆ ಪ್ರಭಾಶರ್ಮಾ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಸಿ.ಡಿ.ಪಾಟೀಲ್‌ರಂತಹ ಪರಿಣಿತರಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಮೆರಿಕ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ಬ್ರಿಟನ್, ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಸಿಂಗಪೂರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರವೇಶಾತಿಯ ಅರ್ಹತಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವಂತೆ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರೂವಾರಿಗಳು ಕಂಕಣಬದ್ಧರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ-ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ 'ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್'ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕೋರ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅಂತಹ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಲಹೆಗಾರ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಐಟಿ ತಜ್ಞ ಸಂಜೀವ್ ಕಣಾಜನವರ ರೂಪಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದಿಂದ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಲಭ್ಯ(ಪ್ರಸ್ತುತ ವರ್ಷ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲ).ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಮಾರು ನೂರರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಆಸಕ್ತರು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ಅಂದರೆ 2007-08ರ ಸಾಲಿನ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ವಸತಿಗಾಗಿ ಇದೇ ಡಿಸೆಂಬರ್ 31, 2006ರೊಳಗೆ ನೊಂದಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿ ಕೋರಿಕೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್ 31ರೊಳಗೆ ನೊಂದಾಯಿಸಿದವರಿಗೆ ಶಾಲಾ - ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ನಮ್ಮ ನೆರವು.

DIKSOOCHI FOUNDATION COURSE

Students who are interested in joining the respective courses, are requested to fill the given format : (Please fill in Block Letters)

Name Of The Institution : ....

Syllabus : State ☐ CBSE ☐ ICSE ☐ **Sex :** Male ☐ Female ☐

Name of the Student: .... **Date of Birth** ....

Class : .... **Section :** .... **After SSLC :** Science ☐ Arts ☐ Commerce ☐

Father's Name & Occupation : ....

Mother's Name & Occupation : ....

Grade scored in previous class 8th, 9th, 10th. Science ☐ Maths ☐ Social Science ☐

Courses Offered :

Diksoochi Foundation Course for 3 years high school level (8, 9, 10) ☐ Hostel Facility ☐

Diksoochi Foundation course for PUC (I&II) ☐

Residential Address : ....

.... **Pin Code :** .... **Telephone No.** .... **E-mail** ....

Note: Fee once paid shall not be refunded or adjusted.

Signature of the Parents/Guardian

Hostel Facility is available for ' Foundation Course - 2007-08'. Register before December 31st 2006, Seats are very limited.

Contact : Diksoochi Foundation Course, Diksoochi (Digital Media) Pvt.,Ltd., No. 732, 9th Main, 3rd Stage, 3rd Block, Basaveshwara Nagar, Bangalore-560 079. Telephone : 57766186 / 984506575, E-mail : enquiry@diksoochi.com

ಜೀವನಾಡಿ

ಆಗಸ್ಟ್ 2006
ಸಂಪುಟ 10, ಸಂಚಿಕೆ 1

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು / ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ.ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ. 25, ಬಾರ್ರೈಟ್ ರಸ್ತೆ
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ', ಬೆಳಗಾವಿ - 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರರು
ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ್ ರೆಡ್ಡಿ, ದಂತ ವೈದ್ಯರು
ಡಾ. ಟಿ. ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಡಾ. ಬಿ.ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಡಾ. ಪಿ.ಎನ್. ಗೋವಿಂದರಾಜ್
ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ ನರೇಂದ್ರನ್
ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ
ಡಾ. ಚಂದ್ರಪ್ಪ ಗೌಡ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ
ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು
ಅಂಗಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ. ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ
ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ. ವಾಸುದೇವ್
ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಶಾಸ್ತ್ರ :
ಡಾ. ಎಂ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಅಸ್ಥಿಸುರೂಪಣ ವಿಜ್ಞಾನ :
ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರ :
ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಂಪ್ರಸಾದ್
ರೇಡಿಯೋಲಾಜಿ : ಡಾ. ಹೆಚ್. ರಾಮ್‌ಪ್ರಕಾಶ್
ದಂತಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ
ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ : ಡಾ. ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ : ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು :
ಡಾ. ಉಮೇಶ್ ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಚರ್ಮ : ಡಾ. ಬಿ.ಡಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ
ಯೂರೋಲಾಜಿ : ಡಾ. ಹೆಚ್.ಕೆ. ನಾಗರಾಜ್
ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ. ಸಿ. ಅಶ್ವಥ್
ಮಧುಮೇಹ : ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ದೇವರಾಜ್

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ
ನಂ. 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
(ಪೆನೇಶಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎದುರಿನ ರಸ್ತೆ)
3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.
ಫೋನ್ : 23236435/9845406575

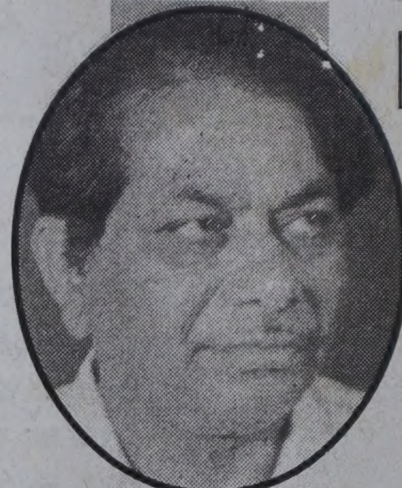


15 ಪುನಃ ಕನ್ಯತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತಿರಸ್ತು

ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಪುಂಸಕನಾಗಿಸುತ್ತದೆಯೇ ? 8
ಆಶಾಕಿರಣ : ಕಿಡ್ನಿ 9
ಕಲುಷಿತ ರಕ್ತ ಕೊಡುಗೆ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ 10
ಯೋಗ : ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮ್‌ದೇವ್ ನಿರ್ದೇಶನದ ಶೀರ್ಷಾಸನ 11
ಟೆಲಿಪತಿ : ಬರಲಿರುವ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಿಡಿಯುತೆಂದು ಜೀವದೀಪ ? 12
ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗೇಕೆ ನಮ್ಮ ವರಿ ! 13
ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ? 14
ಹೇಳಿ, ಯಾವ ಲಿಂಗದ ಮಗು ಬೇಕು 17
ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬಂದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು 18
ಕಿರಿಯ ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ಹಿರಿಯ ಮಗುವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ .. 19
ಅಂಕಲ್‌ಗಳಿದ್ದಾರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ! 21
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಗೆಲ್ಲಬಹುದೇ ? 22
ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯದ 11 ಸೂತ್ರಗಳು 26
ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೊಂದು ಸರ್ವಿಸಿಂಗ್ 28
ಜೀವವಾಹಿನಿ ನೀರು 29
ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಭ್ರಮೆಗಳು 30
ಸುರಪಾನದ ಸುಂದರಿಯರು 32
ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿಯಮಗಳು 33
ಸ್ವಸ್ಥ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಸರಳ ಬದುಕು 34
ಸೂಪರ್ ಮಮ್ಮಿ 36
ಹೃದಯವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಉಪಕರಣ ! 38
ಮಕ್ಕಳೇಕೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ? 47
ಬಿಪಿಓ ನೌಕರರು 48
ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ಸುಂದರಿಯರಾಗಿರಬಹುದು, ಗೊತ್ತೇ ? 49
ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ 50
ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ? 52
ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಅಂದರೆ ಏನು ? 54
ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಹೃದ್ರೋಗ 56
ಮಲತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗನ ಸಂಬಂಧಗಳು 59
ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತ 61
ಸೆಕ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? 64
ಪಿಸಿಓಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ 66
ಬಲ್ಲಿರಾ ಬಾದಾಮಿಯ ಗುಣ 67
ತನು ನಿನ್ನದು... ಮನ ನಿನ್ನದು... 69
ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 71
ಅತಿ ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೆಡುತ್ತವೆ 74
ಟಿಎಸ್‌ಎಸ್ ಲೇಖನ 75
ಮೀರುತ್ತಿದೆ ಯುವತಿಯರ ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸು 80

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಂಘಟನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ **24**



ಎಸ್.ಕೆ. ಕಾಂತಾ
ಕಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ಗುಟ್ಟು **39**

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ಜೀವಧಾರೆ 5
ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ 6
ಮನೆಮದ್ದು 73
ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ 78
ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ವಿಜ್ 80
ವೈದ್ಯರಸಾಯನ 81

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಲೇಖನ, ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಯಾ ಲೇಖಕರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು. - ವ್ಯ. ಸಂಪಾದಕರು



ನೃತ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಲೇಖಕರಿಗೆ,

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಕಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ದಂಪತಿಗಳ ಸಾಮಿಪ್ಯಕ್ಕೆ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಲೇಖನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು



ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿತ್ತು, ಈ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಜಿಮ್‌ಗಳಿಗೆ, ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳಿಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ನೃತ್ಯ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅದೂ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಶಾಕಿರಣ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆಂದರೆ ಅಬ್ಬಾ ! ಹ್ಯಾಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಟು ಜೀವನಾಡಿ.

ರಶ್ಮಿ ಶ್ರೀಧರ್ — **ಬೆಂಗಳೂರು**

ಓದುಗರೇ,

ಜೀವನಾಡಿ 2005ರ ಹಳೆಯ ಪ್ರತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆಸಕ್ತರು ಪ್ರತಿಗಳು ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ ಲಿ.

ನಂ. 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, (ಪೆನೇಶಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎದುರಿನ ರಸ್ತೆ) 3ನೇ ಹಂತ,
3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.
ಫೋನ್ : 23236435/9845406575

(ಏಜೆಂಟರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ)

ಜೀವನಾಡಿ ವೈದ್ಯನಿಗೆ,

ಜೀವನಾಡಿ 'ವೈದ್ಯ'ನಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ, ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಸಲಹೆ - ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ. ಆದರೆ ಬೇಸಿಕ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳೋದೇ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಸಿಡಿಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ. ಟೆಲಿಪತಿ, ಫೋಬಿಯಾ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಸಲಹೆ - ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕನವರಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ ನಡಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೇಳಿದರೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮನು — **ಮಂಡ್ಯ**

ತಿದ್ದುಪಡಿ



ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪೂಜ್ಯ ಡಾ. ಶರಣಬಸವಪ್ಪ ಅಪ್ಪ ಸಂದರ್ಶನ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದ್ದು, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಕಣ್ತಪ್ಪಿನಿಂದ 'ಮೊಟ್ಟೆ'ಯೆಂದು ಮುದ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸಂ.

ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ,

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ವೈಜ್ಞಾನಿಕ - ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಸಂಪ್ರದಾಯ - ಪ್ರಾಚೀನ - ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದ ಮಿಳಿತದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಿಯೆನಿಸಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಳುವ ನೀವು ಯಾಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳಬಾರದು. ಇಂಥಾ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಓದುಗ

ನಿಶಾಂತ್ — **ಮೈಸೂರು**

ಮಾನ್ಯರೇ,

'ಜೀವನಾಡಿ' ಬಳಗಕ್ಕೆ ನನ್ನ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಪತ್ರಿಕೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಪೂರೈಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಶುಭಾಶಯವನ್ನು ಕೋರುತ್ತೇನೆ. ಪೇಪರ್ ಬೆಲೆ ಜಾಸ್ತಿ, ಪತ್ರಿಕಾ ರಂಗದ ಏಳು-ಬೀಳುಗಳ ನಡುವೆಯೂ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತದಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ನಿಂತಿದೆ. ಸಮಸ್ತ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿಯಾಗಿರುವ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಕನ್ನಡಿಗರ ಮನೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಈ ಪತ್ರಿಕೆ ಮುಂದುವರೆದು ಹೊರನಾಡ, ಗಡಿನಾಡ ಕನ್ನಡಿಗರ ಮನೆಮನೆಗೂ ತಲುಪಬೇಕೆಂಬ ಆಶಯ ನಮ್ಮದು. ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು



ತಪ್ಪಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡಿ.

ಧನ್ಯವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

ಸತೀಶ್ ರೈ — **ಮುಂಬೈ**

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ 'ಬಿಜಾಪುರದ 64 ಪ್ರೇಮ ಸಮಾಧಿಗಳು' ಲೇಖನ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಚರಿತ್ರೆಯ ಒಳಪುಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿತು.

ಯೋಗೀಶ — **ಬೆಂಗಳೂರು**

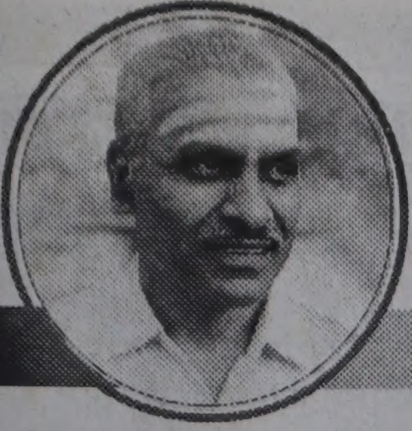
ಜೀವನಾಡಿಯ ಪ್ರಿಯ ಸಂಪಾದಕರೇ,

ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಹೇಗೆ? ಲೇಖನದಿಂದ ವಿವಿಧ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿತು.

ಕುಮಾರ — **ಧಾರವಾಡ**

ಓದುಗರ ವಿಶೇಷ ಗಮನಕ್ಕೆ

ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಚಂದಾ ದಾರರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯ ಬಯಸುವವರು, ಎಂ.ಓ. ಫಾರ್ಮನಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಳ (Space for Communication) ಎಂಬ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ಅಂಚೆ, ಪಿನ್‌ಕೋಡ್ ನಂಬರ್ ಮತ್ತು ಯಾವ ಕೈಪಿಡಿ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರಿ.



ಜೀವಧಾರೆ

ಒಕ್ಕಲಿಗರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುತ್ತು

ಆಗ ನಾನಿನ್ನೂ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನಮಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕಲಿಸಲು ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಡಾ. ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪ ಎಂಬವರೂ ಒಬ್ಬರು. ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೇ ಬಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಜಾಸ್ತಿ ಬೈಗುಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಂದರೆ ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯಿಂದ ಬಂದವರು, ಡಾ. ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪನವರ ಅಂದಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿಜಾಪುರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದಡ್ಡರು, ಅವರಿಗೆ ಜಾಣತನ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಅವರು ಹಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ನೀವೆಲ್ಲ ದಡ್ಡರು, ನೀವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಬಾರದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಕೇವಲ ಜಾಣರಿಗೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮಂಗಳೂರು, ಕಾರವಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವೆಲ್ಲ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನುಂಗಿಕೊಂಡು, ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಲೆಬಗ್ಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಒಕ್ಕಲುತನ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ನೀವೆಲ್ಲಾ ಲಾಯಕ್ಕೆಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರ ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಿಜಾಪುರದವರೆಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಹೆದರಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಅವರನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂತೈಸಿ ಮರುದಿನ ಗುಂಪು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಂದೇ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಇದು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಬೇತಾಳ - ತ್ರಿವಿಕ್ರಮನ ಕಥೆಯಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮೀಪ ಬಂದಂತೆ ಹಾಗು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಡಾ. ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪನವರು ಧ್ವನಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೈಗಳನ್ನು ಬಂದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜಾಪೂರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಂದಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಜಾಸ್ತಿ ಬೈಗುಳ ತಿಂದವರಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಒಬ್ಬ. ಏಕೆಂದರೆ ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪನವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕಲಿಗರ ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿವಂತರಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬಂಗಾರ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಿಟ್ಟಿಸಿ ಪಾಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪನವರಿಗೆ ಇಂಥ ವಿಚಾರ ಹೇಗೆ ಬಂತು ಯಾಕೆ ಬಂತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಒಂದು ದಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಸಿಡಿದೆದ್ದ. ನ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ. ಆಗ ಆರ್.ಬಿ. ಪಾಟೀಲರೂ ನಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಿಡಿದೆದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹಠಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ. ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪನವರಿಗೂ ಆರ್.ಬಿ. ಪಾಟೀಲರಿಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ. ಡಾ. ಆರ್.ಬಿ. ಪಾಟೀಲರು ವಿಜಾಪುರದವರು, ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪನವರು ಮೈಸೂರಿನವರು. ಪಾಟೀಲರ ಜಾಣತನದ ಪರಿಚಯ ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಇತ್ತು. ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪ ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯರು. ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪನವರ ಬೈಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದವು.

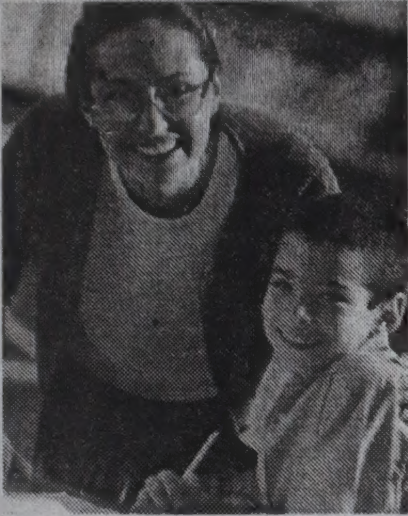
ಅದೇನೇ ಇರಲಿ ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪನವರು ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಅದೇ ಪ್ರಕಾರದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಗತಿ ಹೊರಬಂದಿದೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಅವರು 7 ರಿಂದ 12 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದರು ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೋಟಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಕೀಟ ನಾಷಕಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳು ತಲುಪದಂತೆ ದೂರ ಇಟ್ಟರು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಜಾಸ್ತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಂದ ಬಳಲಿದ ಮಕ್ಕಳು ದಡ್ಡರು ಎಂದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಅಂದರೆ ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಈಗ ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಿಜಾಪುರದ ಒಕ್ಕಲಿಗ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಲು ಮಂದವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡಿರಬಹುದು. ನಾವು ಇದ್ದ ಓಡಾಡಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆ ಇಂದಿನಷ್ಟು ಇದ್ದಿಲ್ಲ, ಇಂದು ಅದು ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಚೆನ್ನ ಬಸಪ್ಪನವರ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಇಂಬು ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಜಾಪುರಿಗಳೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಹೆಚ್ಚು ಐ-ಕ್ಯೂ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಕಡಿಮೆ

ಕೇಂಬ್ರಿಜ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರ ಒಂದು ತಾಜಾ ಅದ್ಯಯನವು ಅಧಿಕ ಬೌದ್ಧಿಕ



ಸಾಮರ್ಥ್ಯ(ಐ.ಕ್ಯೂ)ವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಐ.ಕ್ಯೂ. ಇರುವವರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಸ್ಕಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾದಂತಹ ರೋಗಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯುದ ವಕ್ತಾರರು "ನಮಗೆ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ(ಮಿದುಳಿನ ಯಾವುದೋ ಜೈವಿಕ ರೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ) ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಇಂಟಲಿಜೆನ್ಸ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷತೆಯು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿತ್ತು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ●

ಸುಳ್ಳು ನಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಿ



ಗ್ರಾಹನೊಬ್ಬ ಏನೇನೊ ಮಾತುನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೌಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸೇಲ್ಸ್‌ಗರ್ಲ್ ಅಥವಾ ಸೇಲ್ಸ್‌ಮನ್ ತನಗೆ ಬೇಡವೆನಿಸಿದರೂ ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೃತಕ ನಗು ಬೀರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ನೌಕರಿ ಮುಂದುವರೆಸಲು ಸುಳ್ಳುನಗೆ ತೋರುವುದು ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. 4000 ಜನರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಏರ್ ಪೋರ್ಟ್, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಶಾಮೀಲಾಗಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಉದ್ಧಟ ಗ್ರಾಹಕರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಇನ್ನುಳಿದವರಿಗೆ ಎಂಥಹದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸ್ನೇಹ ಹಾಗೂ ಮಧುರ ವರ್ತನೆ ತೋರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಖಚಿತಗೊಂಡ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಯಾವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಗ್ರಾಹಕರ ಮಾತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರೊ, ಅವರ ಹಾರ್ಟ್ ರೇಟ್ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನ ತನಕವೂ ಗಮನಾರ್ಹ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿತ್ತು. ಜರ್ಮನಿಯ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಫ್ರಾಂಕ್‌ಫರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರೊ. ಡೀಟರ್ ಜೆಫ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತಾನೊ, ಅಂಥವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಸಾವಿನ ಅಪಾಯ ಶೇ. 22ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು 40ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 12ಲಕ್ಷದಷ್ಟಿದೆ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಿದರೆ, ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ 2.5 ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಶಿಶುಗಳು ಮೃತಪಡುತ್ತವೆ. ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಬಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ.15.8ರಷ್ಟು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಹಿಂದರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಾಗಿದೆ. ●

ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನ ಆಹಾರ ಹೃದಯಿಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ



ಆಹಾರ ಎಷ್ಟೇ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರುವ ಜನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆಯೆಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಶನ್ ಅಂದರೆ ಅಧಿಕರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೊ, ಅಂಥವರಿಗೆ ಲೋ ಸೋಡಿಯಂ ಡಯಟ್ ಕಾರ್ಡಿಯೊ ವೆಸ್ಕ್ಯೂಲರ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ

ಹೃದಯದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಅಮೆರಿಕದ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಮುಖಾಂತರ ನಡೆಸಿದ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಟ್ರಯಲ್‌ನಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2300 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಡಿಯೊ ವೆಸ್ಕ್ಯೂಲರ್ ಡಿಸೀಜ್‌ನಿಂದ ಸಾಯುವ ಅಪಾಯ ಶೇ.37ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ಪ್ರಮುಖ ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ. ಹಿಲೆಲ್ ಕೊಹೆನ್ ಅವರ ವಿವರಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ರೆನಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರೆನಿನ್ ಎಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಎಂದರೆ, ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ●

ತಾಮ್ರದ ಬಿಂದಿಗೆಯ ನೀರು ಶುದ್ಧ ಏಕೆ?

ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರಿನಿಂದ ಅದೆಷ್ಟೊ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶತಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ಜನರಿಗೂ ಈಗೀಗ ಇದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗತೊಡಗಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕಾದ ಹೆಸರಾಂತ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ ರೀನಿತಾ ಮಲ್ಹೋತ್ರಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಇಟ್ಟ ನೀರಿನಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಟಾಕ್ಸಿನ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಕಶ್ಮಲದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ, ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆ ಶುದ್ಧ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬರೀ ನೀರಡಿಕೆಯಷ್ಟೇ ನೀಗುವುದಿಲ್ಲ; ದೇಹ ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಟ್ರೆಸ್ ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಕೂಡ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಮಿನರಲ್‌ಗಳನ್ನು ಟ್ರೆಸ್ ಮಿನರಲ್ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಮ್ರ ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬಳಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಲುಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಾಹ್ಯದಾರಿ, ಹುಡುಕ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ನೀರು ತುಂಬಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಕೆಲವು ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಡಾ. ಮಲ್ಹೋತ್ರಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಇಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಸಕ್ರಿಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

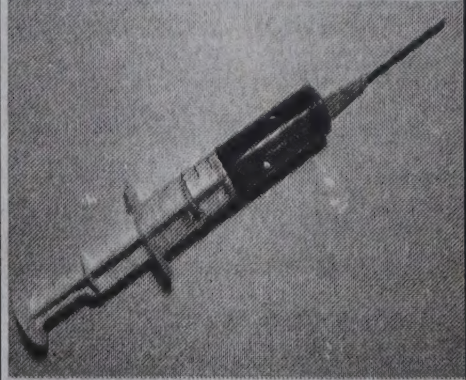
ಅತಿ ಕಡಿಮೆ-ಅಡಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ದಾರಿ



ಕೆಲವು ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗುತ್ತೀರಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಜನ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಗಂಟೆ ಮಲಗಿ ಮಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಖಚಿತಗೊಂಡ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಯಾರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಮಲಗುತ್ತಾರೊ ಅವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಹಾಗೂ ಯೆಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು 40ರಿಂದ 70ವರ್ಷದ 1709 ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಇದರಿಂದ ಖಚಿತಗೊಂಡ ಸಂಗತಿಯೆಂಧರೆ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭಕರ, 5 ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭಕರ. ಅದೇ ರೀತಿ 8ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ಇರುವವರಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು.

ಮದ್ಯ ಬಿಡಿಸುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

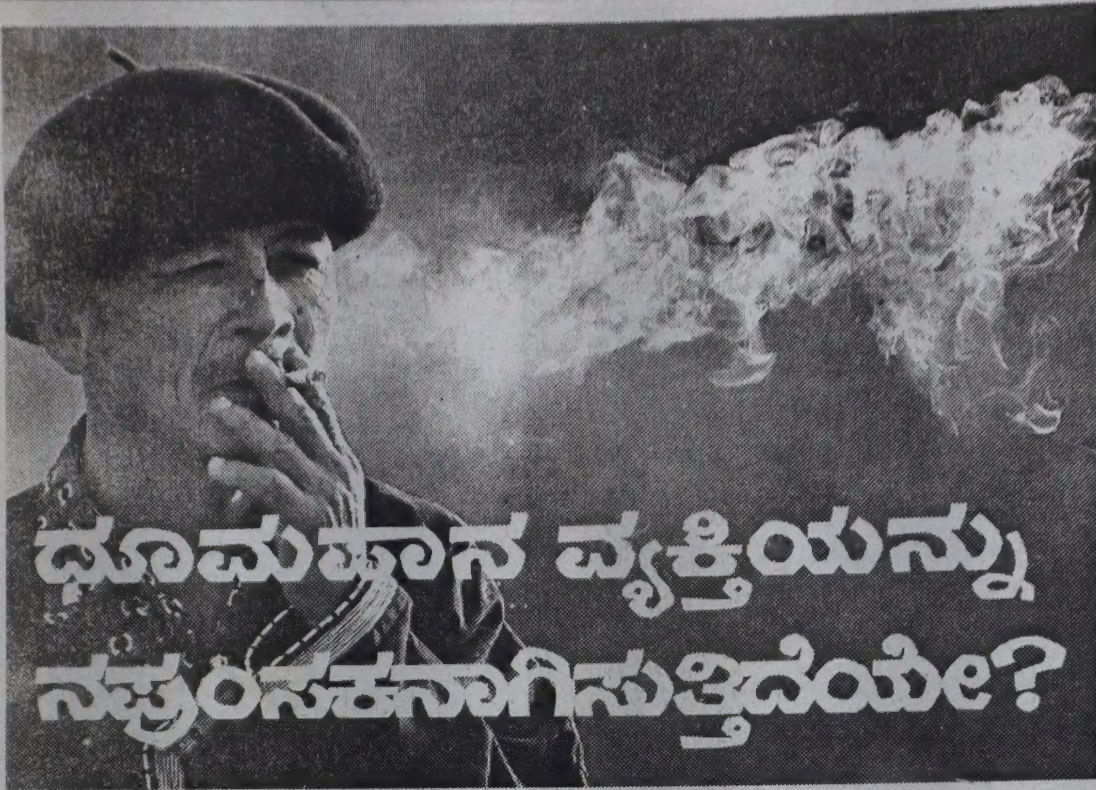
ಮದ್ಯದ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗ ಬೇಕೆನ್ನುವವರು ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕಂತೆ.



ಹೌದು, ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ಜಗತ್ತಿನ ಇಂತಹ ಮೊದಲ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು 'ವಿವಿಟ್ರಾಲ್'. ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆರವು ಅಂದರೆ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಗ್ರೂಪ್ ಥೆರಪಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸಹ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮದ್ಯದ ಚಟ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೊ, ಈ ಔಷಧ ಆ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಯು ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ ಚಡಪಡಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೇ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ ಈ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಿವರ್‌ಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.



ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಪುಂಸಕನಾಗಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಯುವಕರು ಮೊದಲು ಫ್ಯಾಶನ್ ಎಂಬಂತೆ ಧೂಮಪಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಅದು ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಚಟವಾಗಿ ಅವರು 'ಚೇನ್ ಸ್ಮೋಕರ್' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಸಿಗರೇಟು ಆರುವ ಮೊದಲೇ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ಜೀವನ ಸುಡುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ ಸೇದುವವನನ್ನು ನಪುಂಸಕನನ್ನಾಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹೊಗೆಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಬರುವವರು ಕೂಡ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಧೂಮಪಾನದ ಕುರಿತಂತೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಬರೀ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವ ಪುರುಷ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 1 ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಷ್ಟು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಾನೊ, ಅವನು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದದೇ ಇರುವವನಿಗಿಂತ ನಪುಂಸಕನಾಗುವ ಅಪಾಯ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು 16 ರಿಂದ 59 ವಯೋಗುಂಪಿನ 8367 ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಜನರು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯ ಲೇಖಕ ಲೀ ಮಿಂಗ್ ವೆನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ವಿಷಕಾರಿ ರಸಾಯನಗಳು ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಯುವಕರು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಪುರುಷತ್ವದ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕ ಹೇಳಿಕೆ. ಯುವಕರಿಗೆ ಇದು ಸಿಹಿಸುದ್ದಿಯೇ ಹೌದು.

ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ

ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಸ್ಮೋಕಿಂಗ್ ಅರ್ಥಾತ್ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನದ ಪರಿಣಾಮ ಕೂಡ ಭೀಕರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದದೇ ಇರುವ ಆದರೆ ಸೇದುವವರು ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮುಖಾಂತರ ಪಡೆಯುವವರನ್ನು ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಸ್ಮೋಕರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಸೆಕೆಂಡ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಮೋಕರ್ಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಖಚಿತಗೊಂಡ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಸ್ಮೋಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದ ನಡುವೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಈ ಮಧುಮೇಹ ಎಂತಹ ಒಂದು ರೋಗವೆಂದರೆ ಅದು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಗಳಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಕುರುಡುತನ ಸಹಿತ ಎಂಪ್ಯುಟೇಶನ್ಸ್ (ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು)ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು.

ಸಂಶೋಧಕರು 4500 ರೋಗಿಗಳನ್ನು 15 ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಅಧ್ಯಯನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ವಯಸ್ಸು 18 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಇತ್ತು. ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು 4 ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲನೆಯವರು ಧೂಮಪಾನಿಗಳು. ಎರಡನೆಯವರು, ಧೂಮಪಾನ ತೊರೆದವರು. ಮೂರನೆಯವರು ಎಂದೂ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಅಪರೋಕ್ಷ ಅಥವಾ ಸೆಕೆಂಡ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಧೂಮಪಾನದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದವರಾಗಿದ್ದರು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಧೂಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದವರು.

ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇಂಟೊಲೆರೆನ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಸಹನೀಯತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಇತ್ತು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುವಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.22ರಷ್ಟು ಜನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇಂಟೊಲೆರೆನ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರು.

ಎರಡನೆ ಗುಂಪಿಗೆ ಬರುವ ಜನ ಎಂದೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ನಿರಂತರ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಧೂಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದವರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ 15 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಸಹನೀಯತೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ಹಾಗೂ ಅಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದವರಿಗಿಂತ ಶೇ.17ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇತ್ತು.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಪಾಯ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಅಂದರೆ ಶೇ.12 ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು

ಧೂಮಪಾನ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಾಯ ಶೇ.14ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇತ್ತು.

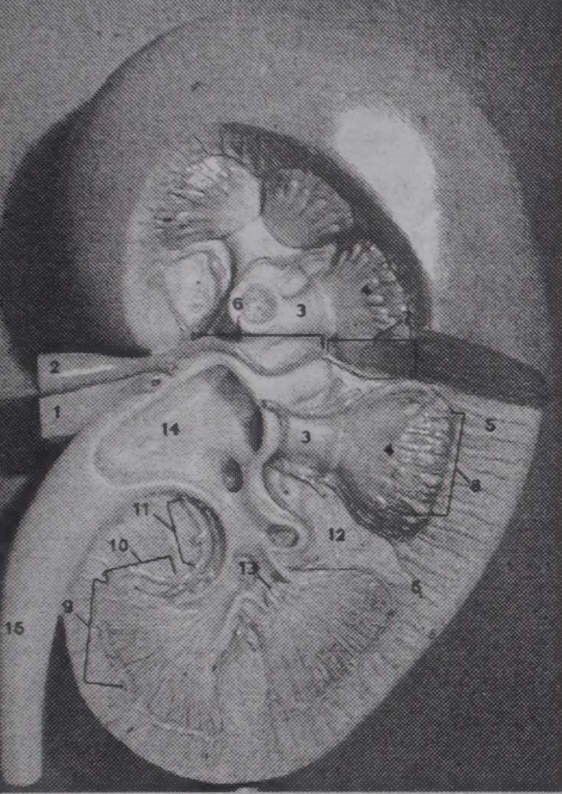
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಆದ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಇದೀಗ ಯುವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಂಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ, ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ನಪುಂಸಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಧುಮೇಹ ಷಂಡತನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ, ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ. ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಬಾರದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಸರಕಾರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ●

ಕಿಡ್ನಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಹೊಸ ಔಷಧಿ!

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (ಕಿಡ್ನಿ) ಗಳು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಮತ್ತೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (High B.P.) ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಯುಮಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು 'ಸ್ಪೆರೊ ನೊಲಾಕ್ಟೆನ್' ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ಬಳಸುವರು. ಆದರೆ ಬದಲಾಗಿ ಏಸೀ ಇನ್ ಹ್ಯಾಬಿಟರ್ಸ್, ಯಾಂಜಿಯೋಟೆನ್ಸಿನ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್ ಬ್ಲಾಕರ್ಸ್ (ಏಆರ್‌ಬಿ) ನಂತಹ ಔಷಧಿಗಳ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆಂದು ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ನಮ್ಮದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಡೊಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಏಆರ್‌ಬಿ ಔಷಧಿಗಳು ಆಲ್ಡೊಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದ್ದು, 21 ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರಿಂದ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು; ಮೂತ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ (ಸಿಹಿಮೂತ್ರ)ದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ದೋಷ ಇಟಲಿಯ ಸಂಶೋಧನ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಐದು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮೂವರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಕೊರತೆ ಇದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಮೂಳೆಗಳು ಸಂಕಷ್ಟ ಸಿಗುವುದಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ, ಇತರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಟೈಪ್-2, ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ದೋಷದಿಂದ ತೀವ್ರ ರೂಪದ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆಸಿದ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ವೃದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಬೇಕಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಟೈಪ್- 2 ಮಧುಮೇಹಿಗಳನ್ನು, ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲದವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ದೋಷ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.61ರಷ್ಟು ಇತ್ತು. ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.43%ರಷ್ಟಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ನೂತನ ಫಾರ್ಮುಲಾ!

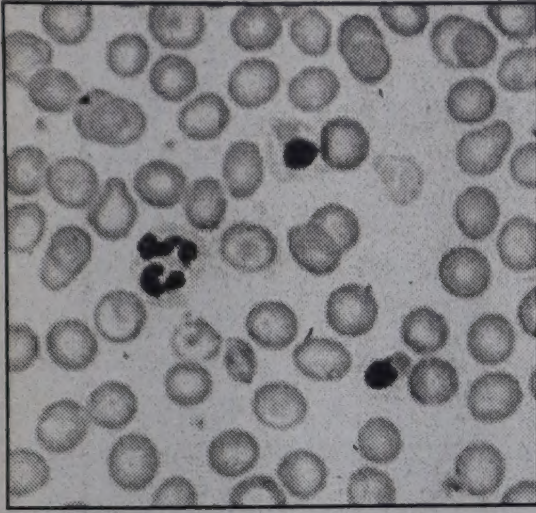
ಜಾನ್ ಹಾಪ್ಕಿನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾದ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದಾಗ ಅದು ರಕ್ತಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಕ್ ಜಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳ ಅಡಚಣೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ ರೋಗರ್ ಬ್ಲೂಮೆಂಥಾಲ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ಪಾಯಿಂಟ್ ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪಯೋಗ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ಪಾಯಿಂಟ್ ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ತಮ್ಮದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟ 90 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ./ಡೆ.ಲೀ.ಗಿಂತ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು 50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ./ಡೆ.ಲೀ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಬರಹದೊಂದಿಗೆ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವು ದೂರಕಿಸಿಕೊಡುವ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳ ಚಾರ್ಟನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ನಂತರವೂ ನಿಮ್ಮದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವರದಿ ಲಭ್ಯವಾದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್-ಗೆಳೆಕಾರರಲ್ಲ!

ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಶಿಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾತು, ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ? ಟೊರೆಂಟೊ ಸನಿಬ್ರೂಕ್ ರೀಜನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಂಕಲಜಿಸ್ಟ್ ಎಲೆನ್ ವಾರ್ನರ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ಒತ್ತಡಭರಿತ ಜೀವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆಯಾವುದೇ ದೃಢ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಅವರು ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ನಡೆದಂತಹ ಒಟ್ಟು ಎಪ್ಪತ್ತು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವರದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಕಟವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಾವು, ಡಿಪ್ರೆಷನ್, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿನ ತೀವ್ರ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹೀಗೆ ಹಲ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಇದೇ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಅನಾವರಣಗೊಂಡಿದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.



ಕಲುಷಿತ ರಕ್ತದ ಕೊಡುಗೆ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ

ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಶುದ್ಧತೆ ಉಂಟಾದರೆ ದೇಹ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಆಮಂತ್ರಣ ಕಕ್ಷೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೇಜರ್ ಕೂಡ ಒಂದು.

ಏನಿದು ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೇಜರ್?

ಶಿಶುರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಗುಪ್ತಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಡಲ್ಟ್ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್, ಫೀಟಲ್ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಮತ್ತು ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಎ ಟೂ (HBA_2). ಶಿಶು ಜನಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ 5-6 ತಿಂಗಳತನಕ ಫೀಟಲ್ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಅಡಲ್ಟ್ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಇಬ್ಬರಿಂದಲೂ ದೋಷಪೂರ್ಣ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಜೀನ್ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಜೀನ್ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವ ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದುರ್ಬಲ ಅಪರಿಪಕ್ವ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಜೀವಿತವಾಗುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಜೀನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ರೋಗವಾಗಿದೆ.

ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೇಜರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಶಿಶುವೊಂದು 5 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳು ಪೂರೈಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೇಜರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತ ಹೊರಟಂತೆ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೇಜರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ:

- ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಎದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೀಹದ ಆಕಾರ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು
- ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತೋರುವುದು
- ಮುಖದ ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು
- ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಉಪಚಾರ ಏನು?

ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೇಜರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಮಗುವಿಗೆ 'ರೆಪಿಟೇಟಿವ್ ಬ್ಲಡ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಜನ್' ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಖಾಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 2-3 ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ರೆಪಿಟೇಟಿವ್ ಬ್ಲಡ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಜನ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ನೀಡುವಾಗ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

- ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ತ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸೋಂಕುಗಳಿರಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟ ರಕ್ತವನ್ನೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಿಸುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ ಅದರ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿರಬೇಕು.

ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೇಜರ್‌ನ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೇಜರ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬೋನ್ ಮ್ಯಾರೊಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೇಜರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಗುವಿನ ಬೋನ್ ಮ್ಯಾರೊಗೆ ಹೊಂದಬಹುದಾದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೋನ್ ಮ್ಯಾರೊ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ ಉಪಚಾರವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಹಲವು ಕಿರಿಕಿರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿಯ ದೇಹ ಹೊಸ ಬೋನ್‌ಮ್ಯಾರೊವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಬೋನ್ ಮ್ಯಾರೊ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ಆಪರೇಷನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಪರೇಷನ್ ಬಳಿಕ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಗೆಯ ಸೋಂಕು ಪಸರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ಸಿನ ಖಚಿತತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೆಪಿಟೇಟಿವ್ ಬ್ಲಡ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ಮುಖಾಂತರವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೇಜರ್‌ನಿಂದ ಹೇಗೆ ದೂರವಿರುವುದು?

ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗು ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗದಿರಲು ದಂಪತಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಪ್ರಭಾವಿ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಯುವಕ-ಯುವತಿ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗದಿರಲು ದಂಪತಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಪ್ರಭಾವಿ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಯುವಕ-ಯುವತಿ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಯುವಕ ಅಥವಾ ಯುವತಿ ಇವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೈನರ್ ಅಥವಾ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಇಂಟರ್ ಮೀಡಿಯೆಟ್ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೊ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾದ ವಾಹಕರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯ 'ಎಮಿನಿಯೊಟಿಕ್ ಫ್ಲುಯೆಡ್ ಟೆಸ್ಟ್' ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೇಜರ್‌ಗೆ ಕಾರಣಕರ್ತ (Bthal) ಜೀನ್ (HbBhal) ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಜೀನ್ (Hb B thal) ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡಬೇಕೊ ಬಿಡಬೇಕೊ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ನವದಂಪತಿಗಳು ನಿರಾಶರಾಗಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೆ ನೀವು ಪ್ರತಿಸಲದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಥ್ಯಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಮೇಜರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜೀನ್ (Hb B thal)ನಿಂದ ರಹಿತವಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.



ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ ನಿರ್ದೇಶನದ ಶೀರ್ಷಾಸನ

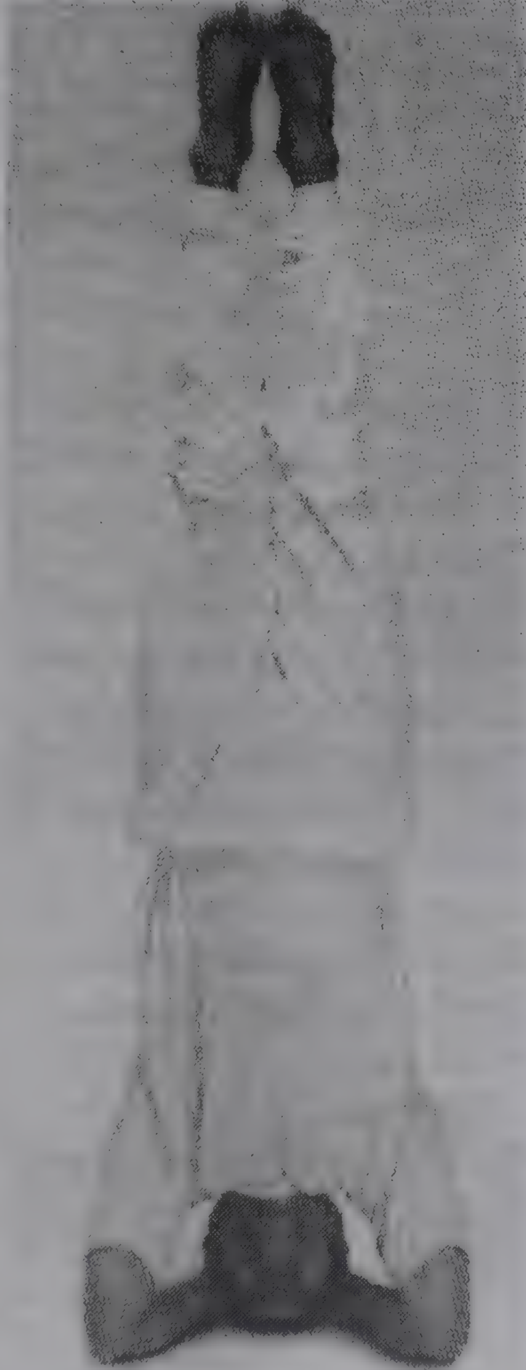
ಹರಿದ್ವಾರದ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ್ ಅವರು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ವರದಾನ ನೀಡಲು ಬಯಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ರಾಮದೇವ ನಿರ್ದೇಶನದ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಶೀರ್ಷಾಸನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಶೀರ್ಷಾಸನದ ವಿಧಿ :

1) ಪಂಚೆಯ ಅಥವಾ ಉದ್ದನೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗೋಲಾಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೈವರೆಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಗೋಲಾಕಾರದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಇರಲಿ.
2) ಶಿರದ ಮುಖ್ಯಭಾಗ ಗೋಲಾಕಾರದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ (ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ) ಇರಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.
3) ಈಗ ಮಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾದ ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮುಂದತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೀಳುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.
4) ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ, ಸೊಂಟವನ್ನೂ ಸಹ. ಇಡೀ ಶರೀರ ಲಂಬಾಕಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿಯೂ ವಕ್ರ, ಅಂಕುಡೊಂಕ ಆಗಿಸಬಾರದು.
5) ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ನಿಧಾನವಾಗಬೇಕು.
6) ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಶೀರ್ಷಾಸನದ ನಂತರ ಶವಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಎದ್ದುನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೆದುಳಿನ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ರಕ್ತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅವಧಿ :

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹದಿನೈದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ಸಾಕು.

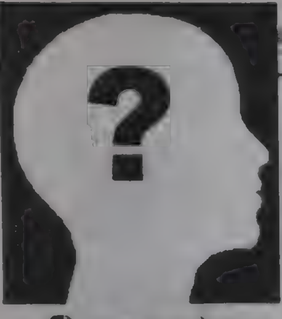


ಲಾಭ :

1) ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳ ರಾಜ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಶುದ್ಧರಕ್ತ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ಸಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
2) ಪಚನಕ್ರಿಯೆ, ಆಮಶಂಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಯಕೃತ್ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಂತ್ರವೃದ್ಧಿ, ಆಂತ್ರಶೋಧ, ಅಂಡಕೋಶ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಹರ್ನಿಯಾ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವ್ಹೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.
3) ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ.
4) ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಚುರುಕುಗೊಂಡು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ಪ್ರಮೇಹ, ನಪುಂಸಕತನ, ಬಂಧ್ಯಾತನ ಮುಂತಾದ ವೀರ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಳೆ ತೇಲುತ್ತದೆ.
5) ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

1) ಕಿವಿ ಸೋರುವ ತೊಂದರೆ ಉಳ್ಳವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
2) ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಉಳ್ಳವರು ಮಾಡಬಾರದು.
3) ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೂಡಲೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು.
4) ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇರುವವನಿಗೂ ಇದು ನಿಷಿದ್ಧ.
5) ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ತಲೆನೋವು ಇರುವಾಗ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.



ಟೆಲಿಪತಿ

ಬರಲಿರುವ ಕಷ್ಟಕೆ ಮಿಡಿಯಿತೆಂತು ಜೀವವೀಣೆ?

ಇಂತಹ ಅನುಭವ ನಿಮಗೂ ಆಗಿರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ಆಗಿರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕು ಏನು, ಆಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಟೊರ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಸಮಂತಾರಿಗೆ ಆದ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಆನಂತರ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನಿಂದ ಅಂತಹ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅನುಭವವೊಂದು ಪುಟಿದೇಳುತ್ತದೆ.

ಅದೊಂದು ದಿನ ಆಕೆಯ ಪತಿ ಹೊರಗೆಲ್ಲೋ ಹೊರಟರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೆ ಪತಿ ಹೊರಟಾಗ ಗ್ಯಾರೇಜ್‌ವರೆಗೂ ಹೋಗಿ ತಮಾಷೆಯ ಮಾತನ್ನಾಡುತ್ತ ಪತಿಯ ಕಾರು ಗೇಟನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕಾದು ವಾಪಸು ಬರುವುದು ಸಮಂತಾರ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆಕೆಯ ಜೊತೆ ಐದು ವರ್ಷದ ಮಗ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಮೂರು ತುಂಬದ ಮಗಳು ಎಲೆನಾ ಕೂಡಾ ಹೋಗಿ ತಂದೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ಆ ದಿನ ಅದೇಕೋ ಸಮಂತಾರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭರ್ಜರಿ ಕೆಲಸ. ತಾನು ಗ್ಯಾರೇಜ್‌ವರೆಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅವರು ಸೀದಾ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬಾಲಂಗೋಚಿಗಳಾದ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಎಲೆನಾ ಇಬ್ಬರೂ ಹಿಂದೆಯೇ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸಮಂತಾರ ಮನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಂದುಕೊಂಡೇ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ ಕಳೆದಿಲ್ಲ. ಸಮಂತಾ ಕಣ್ಣ ಎದುರು ಅದೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ - ಪತಿ ಗ್ಯಾರೇಜ್‌ನಿಂದ ಕಾರನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಮತ್ತೆ ಬಂದು ಗ್ಯಾರೇಜ್ ಬಾಗಿಲು ಎಳೆದು, ವಾಪಸು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕೂತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರು ಇನ್ನೇನು ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಬೇಕು - ಹಿಂದಿನ ಚಕ್ರದ ಬಳಿ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ಎಲೆನಾ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಕಾರು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಿದರೂ ಮಗುವಿನ ಸಾವು ಶತಸ್ಸಿದ್ಧ.

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿಗಿಂತ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಯಾರೇಜ್ ಬಳಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಾಣವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇಂತಹ ಚಿತ್ರವೊಂದು ನಿಜಕ್ಕೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಮೂಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ? ಆ ಬಗ್ಗೆಯೆಲ್ಲಾ ವಿವರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಸಮಂತಾ ಬಳಿ ಸಮಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಭರಪೂರ ಊಟೆಯೊಡೆದಿತ್ತು. ಮುದ್ದಿನ ಮಗಳು ಎಲೆನಾಗೆ ಏನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬ ಭಯವದು. ಅದೆಲ್ಲ ಸುಮ್ಮನೆ ತನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದು ಸಮಂತಾ ನಂಬುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ.

ತನ್ನ ಹಿಂದೆಯೇ ಸದಾಕಾಲ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದಾರಾ ಎಂದು ಸಟಕ್ಕನೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದರು. ಹೆದರಿದವರ ಮೇಲೆ ಬೆಕ್ಕನ್ನು ಎಸೆದಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡದ್ದು ಕೇವಲ ಮಗ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್! ಅವನು ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಕರ್ಟನ್ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಸಮಂತಾರ ಎದೆ ಧಸಕ್ಕೆಂದು ಹೋಯಿತು. ತನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಅವಘಡದ ಚಿತ್ರಣ ನಡೆದೇ ಹೋಯಿತು ಎಂದು ಭಾಸವಾಯಿತು.

ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಾನು ಏನು ಇಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನೋಡದೆ ಮುಂಬಾಗಿಲಿನತ್ತ ಓಡಿದರು - ಅಲ್ಲಿಂದ ಗ್ಯಾರೇಜ್‌ನೆಡೆಗೆ. ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರು ಗೋಚರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪತಿರಾಯ ಗ್ಯಾರೇಜ್‌ನ ಬಾಗಿಲು ಎಳೆದು ಚಾಲಕನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಇನ್ನೇನು ಆತ ಗಿಯರ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಆ್ಯಕ್ಸಲೇಟರ್ ಒತ್ತಬೇಕು... ಅದುವರೆಗೆ ಗುರುಗುಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರು ಜೀವ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.... "ಹನಿ...ಸ್ಟಾಪ್...ಸ್ಟಾಪ್...." ಎಂದು ಕಿರುಚುತ್ತಾ ಓಡಿಬಂದಳು ಸಮಂತಾ. ಆಕೆಯ ಉದ್ವೇಗ ಕಂಡು, ಇನ್ನೇನು ಕಾರನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಲಿದ್ದ ಪತಿ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿದ. ತನ್ನ ಪತ್ನೀ ಈ ಮಟ್ಟದ ಟೆನ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದು ಅವನು ಕಂಡಿದ್ದು ಅದೇ ಪ್ರಥಮ.

ಕಡೆಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಕಾರಿನ ಹಿಂದಿನ ಚಕ್ರದ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಕುತೂಹಲದ ಮಗಳು ಎಲೆನಾ ಚಕ್ರದ ಬಳಿ ಏನೋ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಮಂತಾಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿತಲ್ಲ ಚಿತ್ರಣ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲಿತ್ತು. ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಕೆ ಓಡಿ ಬರದೇ ಹೋಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂದಿನಿಂದ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮಶಾನ ಮೌನ, ಗಾಢವಿಷಾದ ಚಿರಕಾಲ ನೆಲೆ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಹೋದ ನಂತರ ಆಕೆಯ ಪತಿ ಕೇಳಿದ್ದು ಒಂದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ - "ಹೀಗಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ನಿನಗೆ ಅರಿವಾಗಿದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ?".

ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಹೀಗೆ? ಅದ್ಯಾವ ಟೆಲಿಪತಿ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿತು?

ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಸುಪ್ತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಬಂಧವೊಂದು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಬಂಧ ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ತೀವ್ರ ಆಪ್ತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆಯೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಗಿರಲಿ ಬಿಡಲಿ, ಈ ಬಂಧ ಮಾತ್ರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಈ ಬಂಧವೂ ಕಿತ್ತು ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವ್ಯಕ್ತ ಬಂಧವೇ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒದಗಿ ಬರಲಿರುವ ಅಥವಾ ಬಂದಿರುವ ಅಪಾಯ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅರಿವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶ್ರೀಮತಿ ಸಮಂತಾರಿಗೆ ಆದಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣ ಕಾಣದಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ಅಂತಹ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ವಿಲವಿಲನೆ ಒದ್ದಾಡುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಬಂಧ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಈ ಅನುಭೂತಿ.

ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಮಾನವ ಮಿದುಳಿಗೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು ಎಲ್ಲಿಂದ? ಅದನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಏಳು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ ಹಂತಗಳೆಂದರೆ - ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ, ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ, ದೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ, ನೆನಪಿನ, ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿಯ, ಪುನರಾರೋಗ್ಯದಾಯಿ, ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಹಂತಗಳು. ಇವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಸದ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಏಳು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಈ ಹಂತಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ವಾಚಿನಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಗಳು ಎಷ್ಟು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಕುಳಿತು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಹಂತಗಳೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ●

ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗೇಕೆ ನಮ್ಮ ವರಿ!

ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ

ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಎಂದರೇನು? ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಪಟಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟ ಲೆನ್ಸ್‌ಗೆ ತಡೆಯಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕು ಮಸುಕಾಗುವುದೇ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ. ಲೆನ್ಸನ್ನು ರೂಪಿಸಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಈ ಮಸುಕುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಹುವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಲೆನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಬೆಳಕಿನ ಪರಿಣಾಮ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವಿಕಿರಣ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತವೆ.



ಪೊರೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಕಾಣುವ ದೃಶ್ಯ

ಸುಮಾರು 54-55 ವರ್ಷದವರಿಗೆ ಈ ಅನುಭವ ಸಹಜ. ಯಾಕೋ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಸುಕು ಮಸುಕಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಜೋರಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸೋಲುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದು ಕೆಟರ್‍ಯಾಕ್ಟ್ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಎಂದರೇನು? ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಪಟಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟ ಲೆನ್ಸ್‌ಗೆ ತಡೆಯಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕು ಮಸುಕಾಗುವುದೇ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ. ಲೆನ್ಸನ್ನು ರೂಪಿಸಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಈ ಮಸುಕುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಹುವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಲೆನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಬೆಳಕಿನ ಪರಿಣಾಮ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವಿಕಿರಣ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಲವತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಳಿಕ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಅದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತರುಣ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಹಾನಿ, ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್‌ಗಳಂತಹ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಉರಿಯೂತ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಉಂಟಾಗಲೂಬಹುದು.

ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕು ಮಸುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಓದುವುದು, ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೃತ್ಯಗಳೂ ತೀರಾ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಪೊರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವಂತಹ ಇಲ್ಲವೇ ಸೇವನೆ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಪೊರೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಹಾಕಬಲ್ಲಂತಹ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನು ಇನ್ನೂ ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಪೊರೆ ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ರೋಗಿಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೊರೆ ಬೆಳೆಯುವಿಕೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಾಯಬಹುದು. ಈ ಮೊದಲು ಪೊರೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡೇ ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಹಾಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಪೊರೆ ಸಂಬಂಧಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿವೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದಲಂತೂ ನೇತ್ರತಜ್ಞರು 'ಫ್ಯಾಕೋ-ಎಮಲ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್'ಅನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ 3 ಮಿ.ಮೀ.ಗಿಂತಲೂ ಕಿರಿದಾದ ಛೇದವೊಂದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಪೊರೆಯನ್ನು ಎಮಲ್ಷನ್ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಅದೇ ಛೇದದ ಮುಖಾಂತರ ಮಡಿಸಬಲ್ಲ ಐ.ಒ.ಎಲ್.ಅನ್ನು ತೂರಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಕೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹಲವು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ- ★ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ★ ನೋವುರಹಿತ ★ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ★ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ★ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆಸ್ಟಿಗ್ಮಾಟಿಸಂನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಫ್ಯಾಕೋ-ಎಮಲ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಫಲವೇ ನೂತನವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ವೈಟ್‌ಸ್ಟಾರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪೊರೆಯನ್ನು ಎಮಲ್ಷನ್ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ನಾಶಹೊಂದುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ವೈಟ್‌ಸ್ಟಾರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅಂತರ್ಗತ ಪೊರೆಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ [illegible] ಸಮೀಪದ ನೇತ್ರತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ. ●

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?



ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು 'ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಗ್ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಹೀಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ

ಅಡ್ರಿನಲ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಗ್ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್ ಪುಟ್ಟ ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿದ್ದು, ತ್ರಿಕೋನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕಿಡ್ನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿವೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಸದಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಹೊರಟು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳತೊಡಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

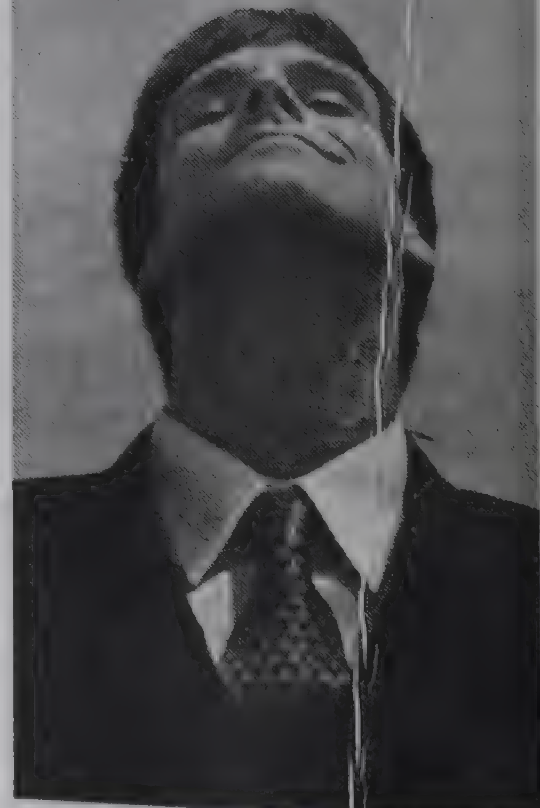
ಫ್ಲ್ಯಾಶ್‌ಲೈಟ್‌ನಂತೆ ಕಾರ್ಯ

ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಫ್ಲ್ಯಾಶ್‌ಲೈಟ್‌ನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಎಂತಹ ಚಾರ್ಜ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಫ್ಲ್ಯಾಶ್‌ಲೈಟನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದರ ಚಾರ್ಜ್ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಈ ಬ್ಯಾಟರಿ ಮಾತ್ರ ತಂತಾನೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮುಖಾಂತರ ರೀಚಾರ್ಜ್ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಆ್ಯಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ರಿನಲ್‌ನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಾರದು.

ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಅಡ್ರಿನಲ್ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ದಣಿವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ನಿದ್ರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಸುಸ್ತು ಅನಿಸುವುದು, ಒತ್ತಡ, ಮರೆವು

ನೀವು ಸದಾ ಆನಂದದಿಂದಿರಬೇಕು. ದುಃಖ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ 'ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಗ್ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್' ಉತ್ತಮ ತೆರನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರ ಇಡುತ್ತವೆ.



(16ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ನೆರವಿನಿಂದ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಖುಷಿಯಿಂದಿರುವುದರ ಅರ್ಥ ನೀವು ಸದಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ, ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯ ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಖುಷಿಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.

ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರಲಿ : ಬೇರೆಯವರ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ತಲೆಯಿಟ್ಟು ರೋದಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ. ಅವರ ಜತೆ ಸದಾ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಲಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ : ಕಲಾತ್ಮಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾದ ಪೇಂಟಿಂಗ್, ವುಡ್ ಕಾರ್ವಿಂಗ್, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದವು ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಮನವಿರಲಿ : ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕಡೆಗಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಧೈರ್ಯಗುಂದಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳೇನು? : ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ : ಯೋಗ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಇಷ್ಟವೋ ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆಗಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಪಲಾಯನಗೈಯುತ್ತವೆ.



ಪುನಃ ಕನ್ಯತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ರಸ್ತು!

ಆಕೆ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪೆನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದವಳು. ಹೆಸರು...ಬೇಡ ಬಿಡಿ. ವಿಷಯ ತಿಳಿದರೆ ಸಾಕಲ್ಲ? ತೀರಾ ಆಧುನಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಹುಡುಗಿ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲಿನಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ಧ. ಹೊರಗೆ ಬಂದರೆ ಸೂಪರ್ ಹೈಫೈ. ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಂತೆ, ಮೋಜಿನ ಮಂದಿರದಂತೆ, ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗೇರಲು ಏಣಿಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಂತೆ ಬಳಸಿದಾಕೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವೂ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ಕೊಟ್ಟಿತ್ತು ಎಂದು ಬೇರೇನೂ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲವಲ್ಲ?

ಕಡೆಗೊಮ್ಮೆ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರೀನ್ ಕಾರ್ಡ್ ಪಡೆದಿರುವ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಜೊತೆ ಆಕೆಗೆ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಯಿತು. ಆತನದೂ ಈಕೆಯಂತೆ (!) ತೀರಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ಧ ಕುಟುಂಬವೇ. ಆಗ ಅವಳು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೊಂದು- 'ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿಯ ದಿನ ತಾನು ಅಕ್ಷತ ಕನ್ಯೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರಕಬೇಕು' ಎಂದು. ಕಡೆಗೆ ಕಂಪೆನಿ ಟ್ರಿಪ್ ಎಂದು ದೆಹಲಿಗೆ ಹೋದಳು. ಅಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಜನಪ್ರಿಯ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಕೇವಲ 30,000 ರೂಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ (ಇಷ್ಟು ಮೊತ್ತಕ್ಕೆ 'ಜುಜುಬಿ' ಎಂಬ ಪದ ಬಳಸುತ್ತಾಳಾಕೆ!) ಆಕೆಯ ಕನ್ಯತ್ವವನ್ನು ಮರಳಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅವಳು ನಡೆದು ಬಂದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವತ್ತೋ ನಾಮಾವಶೇಷಗೊಂಡಿದ್ದ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಮೂಲ ಅಮಾಯಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿತು. ಈಗ ಆಕೆಯೂ ಖುಷ್! ಆಕೆಯ ಗಂಡನೂ ಖುಷ್!! ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿಯ ದಿನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನೇ ಹಾಸಿದ್ದ ಕುಟುಂಬವರ್ಗದವರೂ ಖುಷ್!!!

ಇದು 'ಹೈಮೆನೋ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿ' ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹಿಮೆ. ಅದನ್ನು 'ರಿವರ್ಜಿನೈಸೇಷನ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ಭಾರತಕ್ಕೂ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೈಮೆನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮದ ಮ್ಯಾಗಝೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ರೇಡಿಯೋ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಡೆಗೆ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. 'ಎರಡನೇ ಮಧುಚಂದ್ರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ' ಎಂದೇ ಈ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೈಮೆನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು 'ಸಿಂಪಲ್ ಹೈಮೆನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ'. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಹೋದ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯ ಅಳಿದುಳಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಎಳೆದು ಬಟ್ಟೆಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಹೊಲಿದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಹೊಲಿಯಲು ಬಳಸಿದ ದಾರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೊಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ದಿನಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮರುರೂಪಗೊಂಡ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಅದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲಾರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗಿಂತ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮೊದಲಷ್ಟೇ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಸೂಚನೆ.

ಎರಡನೇ ವಿಧದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಅಲ್ಲೋಪ್ಲಾಂಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನವಿನ್ನೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೇ ನಿಪುಣ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಬಲ್ಲರು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೊದಲ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹೆಣ್ಣು ಅಕ್ಷತ ಕನ್ಯೆಯಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ದೃಢ ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿದೆ. ಮನಸು, ದೇಹದ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳು ಮಲಿನಗೊಂಡರೇನು ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಮಾತ್ರ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವ ಮನಸ್ಸುಗಳವು. ಈಗ ಹರಿದ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯನ್ನು ಸರಳಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಕೂಡಿಸಿಬಿಡಬಹುದು, ಗೊತ್ತೇ?



ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯನ್ನು ಮರುರೂಪುಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯಂತೆ ಯಾವುದೇ ಜೈವಿಕ ಮೂಲದ ಪೊರೆಯೊಂದನ್ನು ಕೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಕೂಡ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಲೋಕಲ್ ಅನೆಸ್ತೇಶಿಯಾ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಮತ್ತು ಇದರ ನಡುವಿನ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಇಂದು ಭಾರತೀಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಟ್ಟಿನ ಪರಿಣಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲೋಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಹರಿದ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಜೋಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಹೊಸದೊಂದು ಪದರವನ್ನು ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇದು ಹೊಸದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಬ್ಲೂಮಿಂಗ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕಿನ್ಸೆ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಇನ್ ಸೆಕ್ಸ್, ಜೆಂಡರ್ಡ್ ಅಂಡ್ ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಷನ್ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಹಿಂದೆ ಮಿಡ್‌ವೈಫ್‌ಗಳು ದಾರ ಸೂಜಿ ಬಳಸಿ ಅದನ್ನು ಹೊಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಕೆ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚರ್ಮದ ಪೊರೆ ಇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ.

ಕನ್ಯಾಪೊರೆಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'ಹೈಮೆನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗ್ರೀಕ್ ದೇವರ ಹೆಸರು ಅದು. ಕನ್ಯೆಯು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡೇ ಅದು ಹರಿದು ಹೋಗಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯುವಾಗ, ಆಟೋಟಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಹರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕನ್ಯತ್ವ ಮತ್ತು ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯ ನಡುವೆ ಥಳುಕು ಹಾಕಿ ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ.

ಹೈಮೆನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಗೂ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ (ಈಗಲೂ ಇರುವ) ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎರಡು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಂದರೆ-ವೆಜೈನಲ್ ರಿಕನ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಹೈಮೆನೆಕ್ಟೊಮಿ. ವೆಜೈನಲ್ ರಿಕನ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಷನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40 ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜನನದ ನಂತರ ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಲಭಿಸದಿದ್ದ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸದೃಢ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಪುರುಷನಿಗೆ ಹಾದಿಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಹೈಮೆನೆಕ್ಟೊಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯ ಸದೃಢತೆಯೇ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡದಾಗ ದಂಪತಿಗಳು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

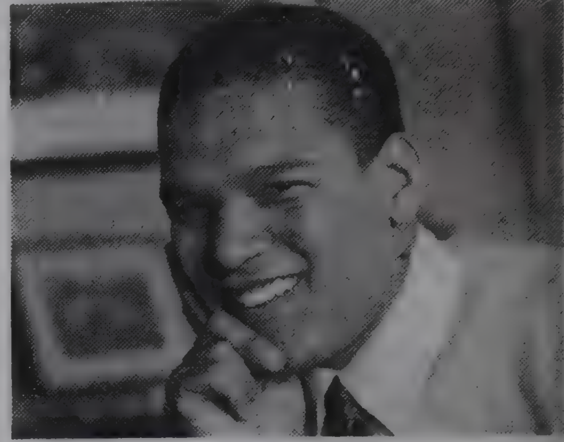
ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಈ ಹೈಮೆನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜವಿದು. ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಈಗ ಅತ್ಯಂತ ಮಾಮೂಲು ಎನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ತೆತ್ತುವುದರಿಂದ ತಾನು ಅಕ್ಷತ ಕನ್ಯೆ ಎಂದು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅರಿವಾದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಎಡವಲು ಬೇಕೆಂದೇ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅನೇಕರು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೇ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಹರಿಯಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೋಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದವರಾದರೆ ಅದು ಗಂಡನಿಗೆ ಅರ್ಪಣೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಮೇಲೆ ಮೋಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಒಂದು ಪೊರೆ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬುದು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದುದು. ಕನ್ನಡದ ಮಹತ್ವದ ಬರಹಗಾರರೊಬ್ಬರು ಹೇಳುವಂತೆ ಅದು ಮಿಲನದ ಮಹೋತ್ಸವ-ಎರಡು ಮನಸ್ಸುಗಳ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ಮಿಲನ-Celebration of Personalities! ಅದನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆಯುವವರಿಗೆ ಹೈಮೆನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಯೆಂಬ ಸುಳ್ಳು ಆಸರೆ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ◆

(14ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

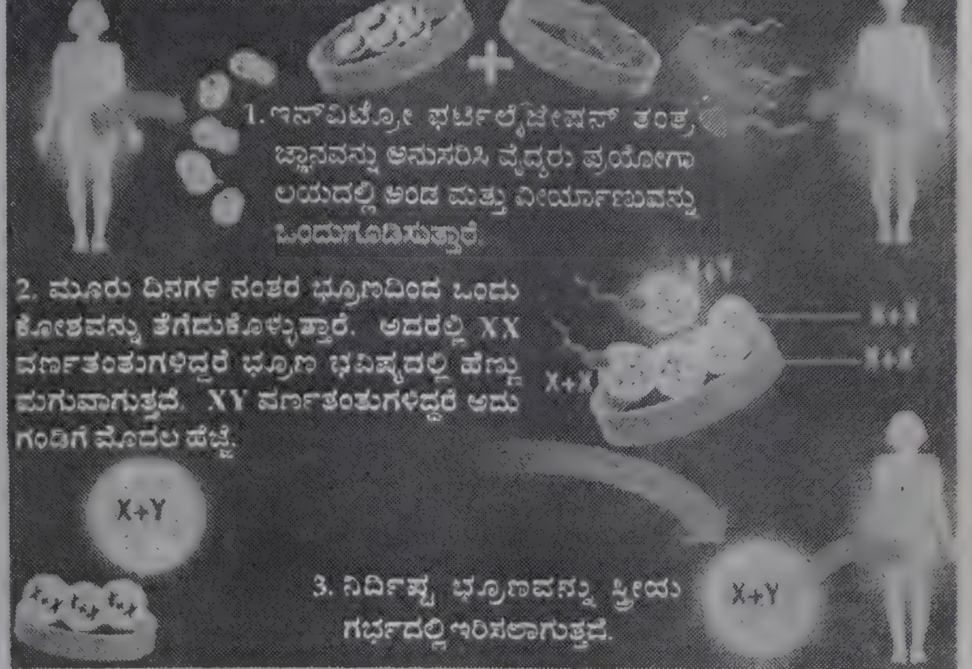
ಉಂಟಾಗುವುದು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಭಂಗ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಮನೋಭಾವ ಆಗಾಗ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದಿರುವುದು, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನು ಅಸಮತೋಲನ ಮುಂತಾದವು.



ಹೀಗೆ ಎದುರಿಸಿ

- ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಬೇಡಿ. ದೇಹ ಏನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ದೇಹ ಸುಸ್ತಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತು, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಚಿಂತೆ, ಹೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿರಾಳತೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಆಯಿಲ್‌ನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಈ ತೈಲದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನರನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿಟಾಮಿನ್-ಬಿ5ವು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ■

ಹೇಳಿ, ಯಾವ ಲಿಂಗದ ಮಗು ಬೇಕು?



ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆವ ಬಯಕೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪದೇಪದೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸಾಲುಸಾಲಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕೈಹೊತ್ತು ಕುಳಿತ ದಂಪತಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಅಮೆರಿಕದ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ - ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಯಸಿದ ಲಿಂಗದ ಮಗುವನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅದು ಬೇರೆ ಯಾವ ದೇಶಕ್ಕೂ ಅರಿವಿರದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಶಗಳೆಲ್ಲ ಜನನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾನೂನು ಮುಖಾಂತರ ತಡೆಯನ್ನು ಒಡ್ಡಿವೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಆ ಬಗೆಯ ತಡೆ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಭಾರತವಲ್ಲದೆ ಚೀನಾ, ಹಾಂಕಾಂಗ್, ಸಿಂಗಾಪುರ, ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್, ಜಪಾನ್, ಜರ್ಮನಿ, ಬ್ರಿಟನ್, ಕೆನಡಾ ಮೊದಲಾದ



ದೇಶಗಳಿಂದ ಆಸಕ್ತ ದಂಪತಿಗಳು ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಸಾಲುಗಟ್ಟಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್‌ನ ವೈದ್ಯ ಜೆಫ್ರಿ ಸ್ಟೇನ್‌ಬರ್ಗ್‌ರ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಲು ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಅವರು ಇದುವರೆಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸುಮಾರು 2000 ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಬಯಸಿದ ಲಿಂಗದ ಮಗುವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಭಾರತೀಯ ದಂಪತಿಗಳು ಅವರನ್ನು ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ 19000 ಅಮೆರಿಕನ್ ಡಾಲರ್‌ನಷ್ಟು ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಪ್ರಯಾಣ, ತಂಗುವಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಖರ್ಚು.

1995ರಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾದ 'ಮೈಕ್ರೋಸಾರ್ಟ್' ಎಂಬ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನೇ ಪಡೆಯಲಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದಿಂದ ಅಂಡಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಂದ ನಿಷೇಚನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಆ ಅಂಡಗಳು ಭ್ರೂಣಗಳಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಕೇವಲ ಒಂದೊಂದೇ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಕೋಶದ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ಆ ಭ್ರೂಣವು ಹೆಣ್ಣಾಗುತ್ತದೋ ಗಂಡಾಗುತ್ತದೋ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದಂಪತಿಗಳು ಯಾವ ಲಿಂಗದ ಮಗು ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೋ ಆ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲತಃ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವಷ್ಟೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅದು ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮೂಲತಃ ಅಮೆರಿಕದ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಓರ್ವ ದಂಪತಿಗೆ ಮೂರು ಜನ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳೇ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಬೇಕಿದೆ ಮತ್ತೆ ಗಂಡಾಗಿಬಿಡಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯಕ್ಕೆ ಅವರು ಮೈಕ್ರೋಸಾರ್ಟ್‌ಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಹೋಗುವ ಭಾರತೀಯ ದಂಪತಿಗಳು ಕುಟುಂಬ ಸಮತೋಲನದ ಕಾರಣವನ್ನೇ ಮುಂದೊಡ್ಡುತ್ತಾರಾದರೂ, ಅವರ ಉದ್ದೇಶ ವಿರುವುದು ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಷ್ಟೇ.

ಬೇಕಾದ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಧಾನ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಧರ್ಮಗುರುಗಳ ವಿರೋಧವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಭ್ರೂಣನಾಶವನ್ನು ಜೀವಹತ್ಯೆ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಈ ದಂಧೇ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಭರಪೂರ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.





ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬಂದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು

ಸಮತೋಲ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸು, ದೇಹದ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಳತೆಯ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಈ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾದರೆ ಅದು ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಓಬೆಸಿಟಿ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಇದು ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿಎಂಐ). ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸುತ್ತಳತೆ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಓಬೆಸಿಟಿ ಅಥವಾ ಗ್ಲೊಬೆಸಿಟಿಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗಂಟೆ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಇದರ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ರೋಗದ ರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಕಾರಣಗಳು

ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

- ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಟಿ.ವಿ. ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಜಂಕ್ ಫುಡ್ /ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ನ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ.
- ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆ.
- ಆಟ-ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ.

ಬರೀ ಎರಿವಟೇಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ 1.7 ಪಟ್ಟು ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ (ನೂಡಲ್ಸ್, ಬರ್ಗರ್, ಪೇಸ್ಟ್ರಿಸ್ ಮುಂತಾದವು)ಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

- ಆಹಾರ - ವಿಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಸುಧಾರಣೆ ತರುವುದು.
- ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳ ಬದಲು ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶವುಳ್ಳ, ಅದೇ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು.
- ವೈದ್ಯರಿಂದ ಬೊಜ್ಜಿನ ಕುರಿತಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದುರ ಮೂಲಕ.
- ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ತರಬಹುದಾದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು.
- ಆಹಾರ - ವಿಹಾರದ ವಿಧಾನಗಳು ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನವಿಡಿ.
- ಪೋಷಕರು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಶಾಲೆಗಳ ಪಾತ್ರ

- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಘಟಕಗಳ ಮಹತ್ವ ವಿವರಿಸುವುದು.
- ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಟ-ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ತಾಯಂದಿರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ.
- ಒಂದು ವರ್ಷ ಪೂರೈಸುತ್ತಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ.
- ಬಿಸ್ಕತ್ತು , ಚಾಕಲೇಟ್, ಕೋಲ್ಡ್‌ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲೇಬೇಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ದಿನಚರಿ ರೂಢಿಸಿ.
- ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ಹಾಗೂ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಸಂಜೆ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಆಟವಾಡುವ ಸಮಯ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ.

ಕಿರಿಯ ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ಹಿರಿಯ ಮಗುವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ



ಮಗು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಎರಡನೆಯದಾಗಿರಬಹುದು. ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅವರಿಬ್ಬರು ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ಮಗು ಬಂದಾಗ, ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು-ಹಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ತನಗೆ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯಾದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಾನಿರುವಾಗ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವನ್ನೇಕೆ ತಂದರು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಐದು ವರ್ಷದ ಸವಿತಾಳಿಗೆ ತನ್ನ ನವಜಾತ ತಮ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ದ್ವೇಷದ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ತಮ್ಮನ ಬಗೆಗೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವಳ ಕೊರಗು. ಮೊದಲು ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಸದಾ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಸುತ್ತಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ಈಗ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಿ ತಮ್ಮನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವಳು ಒಳಗೊಳಗೆ ಕೊರಗುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಅವಳ ಈ ಕೊರಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ದಿನ ಅವಳ ತಾಯಿ ನಿರ್ಮಲಾಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಾದಾಗ, ಅವರು ಸವಿತಾಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ನಿರ್ಮಲಾಳಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮಗೂ ಬರದಿರಲಿ ಎಂದಾದರೆ, ಎರಡನೆಯ ಮಗು ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಸಿದ್ಧತೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಯಿರಿ

ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಎರಡನೆಯ ಮಗು ಬರುತ್ತಿರುವ ಕುರಿತಂತೆ ಅದರ ವಿಚಾರ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ಸುಕತೆ-ಹೊಟ್ಟೆಉರಿ ಎರಡೂ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದ್ವೇಷ ಭಾವನೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆನಂದದ ಭಾವನೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಯಾ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮೊದಲ ಮಗು ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆ ತೋರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಎಸೆಯುತ್ತವೆ, ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಅಳುವುದು-ಚೀರುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಸಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಿಂಡಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂದು ರಂಪ ಮಾಡುವುದು ಈ ತೆರನಾದ ವರ್ತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ

ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದು ಯಾವಾಗ ಗೊತ್ತೆ? ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಬೈದಾಗ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ನೀನು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ. ಎರಡನೆಯ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಮೊದಲ ಮಗುವನ್ನು ಎಂದೂ ಹೋಲಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ನೀನು ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವೆ, ಈ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡು ಅದು ಎಂದೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ರಾಗಿಣಿಗೆ ತನಗೊಬ್ಬಳು ಮಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವಳು ಅದೆಷ್ಟು ಖುಷಿಗೊಂಡಿದ್ದಳೆಂದರೆ, ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಗ ಪುಂಡ ಪೋಕರಿಯಂತೆಯೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಲಿದ್ದ. ಪ್ರತಿ ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ಅವಳು ಅವನನ್ನು ಟೀಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವನ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಹಟದ ಮಾತುಗಳಿಗೂ ಟೀಕಿಸುತ್ತ ನಿನಗಿಂತ ಈ ಪುಟ್ಟ ತಂಗಿಯೇ ನನಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವಳು. ನೀನು ಹೀಗೆಯೇ ಹಠ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಆಂಟಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡ್ತೀನಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ರಾಗಿಣಿ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಮಾತುಗಳು ಅವನ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದವು. ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ತಂಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷದ ಭಾವನೆಯೇ ಹುಟ್ಟಿತು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸದೇ ಇರಲು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.



ಅನುಭವದ ದೃಷ್ಟಿ

ಓರ್ವ ಹೆಸರಾಂತ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಎರಡನೆಯ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ನಮಗೆ ನೀನು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯನಾಗಿರುವೆ. ನೀನು ಒಬ್ಬನೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡುತ್ತಿಯಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿನಗೆ ತಮ್ಮ ಅಥವಾ ತಂಗಿ ಬಂದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ. ಅದು ಖುಷಿಗೊಂಡು ನನಗೆ ತಂಗಿ ಬೇಕು ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಮಗೇನೂ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಆಟ ಆಡಲು ಪಾಪು ತರಬೇಕಂತಿದ್ದೀವಿ ಎಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ. ಆಗ ಅದು ತನಗೊಬ್ಬ ತಂಗಿ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಬರಲಿದ್ದಾನೆಂದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು. ನೀನೀಗ ದೊಡ್ಡವನಾಗಿರುವೆ ಎಂದು ಅದನ್ನು ತೆಗಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅದರ ಎಳೆಯ ಮನಸ್ಸು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿನ್ನ ಕೆಲಸ ನೀನೇ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಾಗಲಿ, ನವಶಿಶುವಿನೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹೋಲಿಸುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನವಶಿಶುವಿನ ಜೊತೆ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ದೇಹವರ್ಣದ ಹೋಲಿಕೆ ಬೇಡ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಯಲು ನೀವೇ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಮೊದಲ ಮಗುವನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊಗಳಿ. ಆಗ ಅದು ನವಶಿಶುವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತದೆ. ●

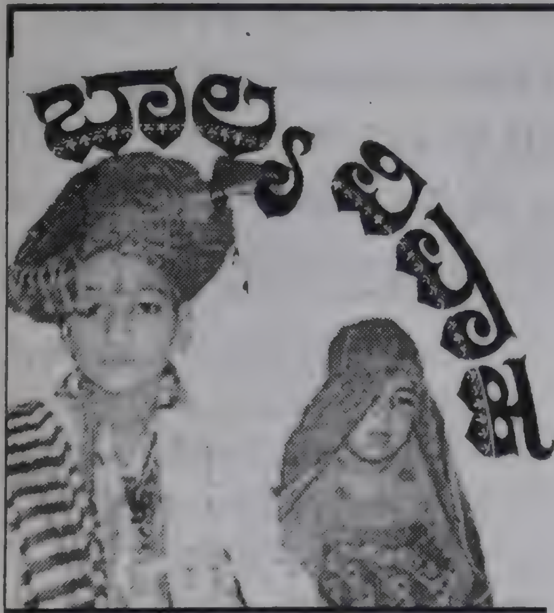
ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ

ಎರಡನೇ ಮಗು ಬಂದಾಗ ಮೊದಲ ಮಗುವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರೀತಿ ಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ಕೆಲಸ ನೀನೇ ಮಾಡಿಕೊ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ನೀನೀಗ ದೊಡ್ಡವನಾಗಿರುವೆ, ಚಿಕ್ಕ ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ತಂಗಿಯ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅದರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯುಕ್ತ ಮಾತುಗಳಿಂದ ತಿಳಿ ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನವಶಿಶುವಿನ ಜೊತೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಹೊಸ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಹೆಸರು ಇಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇದರಿಂದ ಆ ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳದು. ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ತಾನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನವಶಿಶುವಿಗೆ ನೀವು ಏನೇ ಖರೀದಿ ಮಾಡಲು ಹೊರಟರೆ, ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಖರೀದಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಆ ಮಗು ಖುಷಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ

- ನಿಮಗೆ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಸ್ತನಪಾನ ಮುಂತಾದವಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ತಂದುಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅದು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎರಡನೇ ಶಿಶು ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಇರುವಾಗ, ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.
- ಮನೆಗೊಬ್ಬ ಹೊಸ ಅತಿಥಿ ಬರಲಿದ್ದಾನೆಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಕಥೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಇಲ್ಲವೆ ಉದಾಹರಣೆ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ. ನವಶಿಶು ಆಗಮನದ ನಂತರ ಕೆಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಬಹುದೆಂದೂ ತಿಳಿಸಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಥವಾ ತಂಗಿ ಬರಲಿದ್ದಾನೆಂಬ ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ ಹಾಗೂ ನಿನಗೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಬರುತ್ತದೆಂದೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ●



ಒಂದಷ್ಟು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು

- ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಐವರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಾಕೆಯ ವಯಸ್ಸು 19 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ಎಂಟು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಾಕೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ.
- ಮದುವೆಯಾದ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಾಕೆ ವರ್ಷದ ಒಳಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರೆಗೆ ತಲುಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ.
- ಮದುವೆಯಾದ, ಹದಿನೈದರಿಂದ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಇರುವ ನತದೃಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಶೇ.13.4ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಹದಿಹರೆಯದ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ, ಜನನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ವರದಿಯೊಂದರ ಅನುಸಾರ ತಾಯಿಯಾದವಳ ವಯಸ್ಸು ಹದಿನೆಂಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದುದಾದರೆ ವರ್ಷ ದೊಳಗೆ ಆಕೆಯ ಮಗು ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಸ್ವಲ್ಪ-ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷಕಾಂಶಕ್ಕೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 15 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರಣ ವಾಗುವುದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ. ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳು ಲಭಿಸಿದವಲ್ಲವೇ? ●

'ಅಂಕಲ್'ಗಳಿದ್ದಾರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ !

'**ನಾ**ಯಿಗಳಿವೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ' ಎಂಬ ಫಲಕವನ್ನು ನೋಡಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಅಂಕಲ್ ಗಳೆಂದು (ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ) ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಯುವಕರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಫಲಕ ಸಿಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಓದಿ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂಬುದು ಬಲು ರೋಚಕವಾದ ವಿಷಯ. 'ಕಾಮತುರಾಣಾಂ ನಹಿ ಲಜ್ಜಾ, ನಹಿ ಭಯಂ, ಎನ್ನುವಂತೆ ಕಾಮವನ್ನು ತಣಿಸಲು ಕೀಳುಮಾರ್ಗವನ್ನು ತುಳಿಯಲು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತರು ಹೇಸಲಾರರು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕೀಳು (ಅತಿ ಕಾಮುಕತೆ) ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಕೃತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರು ವಿಕೃತ ಕಾಮುಕರು. ವಿಕೃತ ಕಾಮವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸರಲ್ಲೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಗಂಡಸರ (ಅಂಕಲ್ಸ್) ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇವರು ನೋಡಲು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಭ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗಂತೂ ಇವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಲ್, 'ಅಂಕಲ್' ಎಂದು ಮುದ್ದಾಗಿ ಕರೆಯುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ವಿಕೃತ ಕಾಮುಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಇವರು! ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

ವಿಕೃತ ಕಾಮದ ತರುವಾರು

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಕಾಮುಕತೇ (ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ). ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿದರೆ ಅದು ವಿಕೃತ ಕಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಕೃತಿಯೆಂದರೆ 'ಪೀಡೋಫಿಲಿಯಾ' (ಪೀಡೋ-ಮಗು, ಫಿಲಿಯಾ-ಆಸಕ್ತಿ). ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ. ಗಂಡಸರೇ ಈ ವಿಕೃತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು. ಇವರು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕರಾಗ ಬಲ್ಲರು. ಇತರ ಕಾಮ ವಿಕೃತಿಗಳೂ ಇವೆ. 'ಪ್ರದರ್ಶನಕರು' ತಮ್ಮ ಲಿಂಗವನ್ನು ಹಟಾತ್ತಾಗಿ ಅಪರಿಚಿತರೆದುರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಉದ್ರೇಕ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕದ್ದು, ಇಣುಕಿ ನೋಡಿ ಉದ್ರೇಕಪಡುವವರು; ಹೆಂಗಸರು ಒಳಬಟ್ಟೆ, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಮುಟ್ಟಿ, ಮೂಸಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವವರು; ಜನಜಂಗುಳಿಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೈಗೆ ಉಜ್ಜಿ ಮೈ ಜುಂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು-ಹೀಗೆ ಕಾಮವಿಕಾರದ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.



✍ ಡಾ. ಸುಧೀರ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್

ಪೀಡೋಫಿಲಕ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು

ಈ ಅಂಕಲ್‌ಗಳಿಗೆ 8-10 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯರು ಅಥವಾ 14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನ ಹುಡುಗಿಯರೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುದ್ದಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ ಸಮಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ಇವರು ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಮಿತ್ರರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾತ ಅಥವಾ ಡ್ರೈವರ್ ಮುಂತಾದವ ರಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಪರಿಚಯ ಇರುವವರೇ ಮಗುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು, ಮುದ್ದಿಸುವುದು, ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಒಳ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರ ಚೇಷ್ಟೆ ಮುಂದುವರೆದು ಮಗುವನ್ನು ನಗ್ನಗೊಳಿಸುವುದು, ತಾನೂ ನಗ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮೈಥುನ ಮಾಡುವುದು, ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ಮುಂದಾಗಬಹುದು. 'ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಯಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಪುಸಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಇದ್ದಂತೆ ಮೈಕೆಲ್ ಜಾಕ್ಸನ್ ಎಂಬ ಜಗತ್ಪಸಿದ್ಧ ಹಾಡುಗಾರನ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಡು ವಯಸ್ಸಿನ ಈತ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಟ್ಯಾಧಿಪತಿ. ಈಗ ಆತನ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯ ಆರೋಪ ಬಲವಾಗಿದೆ. ಅದರ ವಿಚಾರಣೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಾಗುವ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಶೋಷಣೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಅಂಕಲ್ ಮತ್ತು ತಾನು ಮಜಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ (ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತಿಂದಂತೆ!) ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಆ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು. ಅಂಕಲ್‌ನ ನಡವಳಿಕೆ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅನನ್ನು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂಬ ಜ್ಞಾನ ಅವರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಭಯದಿಂದ ಸುಮ್ಮನಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಪ್ತ ಸಂಬಂಧಿಕನೋ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ಅವರು ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಬಹುದು.

(58ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಒಂದು ಸ್ತನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ನೋವು ನೀಡುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಬಲದಿಂದ ಈ ಸಂಕಟದ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ : ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಗೆಲುವು

ಅವಳ ಹೆಸರು ವೀಣಾ, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕೂಡ ಕಳೆದಿರಲಿಲ್ಲ, ಆಗಲೇ ಅವಳ ವಕ್ಷದ ಮೇಲೊಂದು ಗೆಡ್ಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತಪಾಸಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಈ ಸಂಗತಿ ಕೇಳಿ ಅವಳ ಪತಿ ರಾಜೇಶ್‌ಗೆ ಕಾಲಕೆಳಗಿನ ನೆಲವೇ ಕುಸಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ದುಃಖಿತಳಾದ ವೀಣಾ ...ಜೇಶ್‌ಗೆ ಹೇಳಿದಳು, "ನೀವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಎರಡನೇ ಮದುವೆ ಆಗಬಹುದು. ಅವಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ರಾಜೇಶ್‌ಗೆ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆದಂತಾಯಿತು. ಗಂಡ - ಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಬಂಧ ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರದ್ದು , ಅಂತಹದರಲ್ಲಿ ಇವಳು ಎರಡನೆಯ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಳಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಖೇದವಾಯಿತು.

ರಾಜೇಶ್ ವೀಣಾಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದ ಸ್ತನವನ್ನು ತೆಗೆಸಿ ಹಾಕಲು ಅವಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ. ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಸಲ ರೇಡಿಯೊಥೆರಪಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಕೀಮೊಥೆರಪಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕೀಮೊಥೆರಪಿಯ ಬಳಿಕ ಅವಳ ತಲೆಗೂದಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉದುರಲಾರಂಭಿಸಿದವು, ಮುಖಿ... ವರ್ಣ ಕೂಡ ಕಪ್ಪಾಗತೊಡಗಿತು. ಈ ಕುರಿತಂ... ವೀಣಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಇಂತಹ ಸಂಕಟಮಯ... ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನೆರವಾಗುವವರು ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪತಿ ನನ... ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಂಡರು".

ವೀಣಾ ಈಗ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾ... ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿ... ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಪ್ಯಾಡ... ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲೋಪವಿದೆ, ಆದರೆ ಆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲೇ... ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೀಣಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ... ಅವರ ಪತಿ ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಹೇಳಿದರು... "ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೇವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಏನನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಏನಾದರೊಂದು ಕೊರತೆ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ". ಏನೇ ಆಗಲಿ, ವೀಣಾ ಅವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಸಂಕಟದ ಸಮಯ ಪತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ನಿಕಟ ತಂದಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ... ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ತೆರನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ... "ನೀವೀಗ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೀರಾ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೊಂದು ಮಿಂಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ... ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ 2 ವರ್ಷದ ತನಕ ಗರ್ಭ ಧರಿಸದಂ... ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಲೂ ನನ್ನ ಇಡಿ... ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೊಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಕೀಮೊಥೆ... ಪಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಇದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ನಾನೇನಾದರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೆ ಅದು ಮಗುವಿನ ಮೇಲು... ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾಗಿದೆ". ತವ... ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಮಗ... ನಲಿದಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡುವ ಆಸೆ ವೀಣಾ ರಾಜೇಶ್ ಅವರಿಗಿದೆ.

'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೇಶೆಂಟ್ಸ್ ಏಡ್ ಅಸೋಸಿಯೇ... ಶನ್'ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಕಿರಣ್ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ...

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಪಾಯ

ಅಮೆರಿಕನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿಯು ಒಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಯೆಂದರೆ 18 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹ ತೂಕ 20 ರಿಂದ 30 ಪೌಂಡ್‌ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತೋ ಅಂಥವರಿಗೆ, ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದಿಂದ 5 ಪೌಂಡ್‌ನಷ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಯತ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಯುವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಎದೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯ

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗುವ ಇತರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ಷಣೆ: 40 ವರ್ಷದ ಆಸುಪಾಸಿನ ಸುಮಾರು 1000 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಬಳಿಕ ಕಂಡುಕೊಂಡ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆ ಏನೆಂದರೆ, ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರು ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 40 ರಿಂದ 60ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ: 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಸ್' ಎಂಬ ನಿಯತ ಕಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ಲೇಖನದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಯಾವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಒಟ್ಟು 90 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೊ, ಅಂಥವರಿಗೆ ದಣಿವು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ : ಬೋಸ್ಟರ್‌ನ ಮಹಿಳಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಂಶೋಧಕರು 2,167 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಭಾವದ ಕುರಿತಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಗಾದವರೆಲ್ಲ 2 ವರ್ಷದ ಮುಂಚೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದವರು. ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ, ದಿನವೂ 1-2 ಕಿ.ಮೀ. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಅನುಸರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವ ಅಪಾಯ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

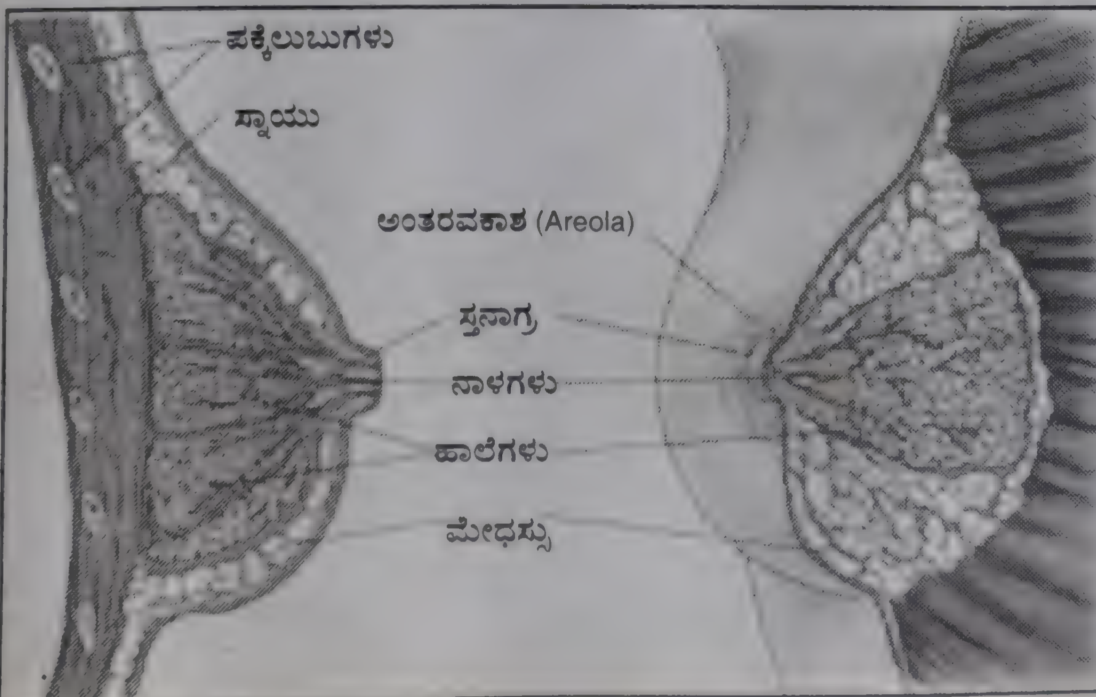
"25ರ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಕರಣ ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ 40ರ ಆಸುಪಾಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ರೋಗದ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಗೆ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಗಂಡ - ಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ , ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಗಳಂತೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಂಬಂಧ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪದ್ಧತಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಕೂಡ ಇವೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ತುಂಬಿ ಬಂತು : ರಮಾ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಮಾ ಅವರು ಕೂಡ ಇಂತಹದೇ ನೋವಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾದ ರಮಾ ಅವರ ಪತಿ ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ಆಫೀಸರ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಬಿರುಸಾದ ಗಂಟೊಂದು ಕಂಡುಬಂತು. ಸಂಶಯದಿಂದಲೇ ಅವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಗಂಡ - ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ರಮಾ ಅವರೂ ರೇಡಿಯೊಥೆರಪಿ - ಕೀಮೊಥೆರಪಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಕೀಮೊಥೆರಪಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವರು ವಾಂತಿಯಿಂದ ಭಾರಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗ ಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಿಂದಲೇ ಕೇಳಿ, "ನಾನು ಟಾವೆಲ್‌ನಿಂದ ತಲೆಗೂದಲು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಗುಡ್ಡೆ ಗುಡ್ಡೆಯಾಗಿ ಕೂದಲು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ನನ್ನ ಬಾಯಿಂದ ಚೀತ್ಕಾರ ಕೇಳಿಬಂತು. ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತು ಅಳುತ್ತಲೇ ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ". ರಮಾ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಗಂಡನಿಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಅವರ ಪತಿ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಅವರು ಅಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದೂ ಆಕೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದೂ ಆಕೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಳಲ್ಲದೆ, ಇದೀಗ ಅವರು ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯ ಜೊತೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದೂ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ರಮಾ ಅವರ ಪತಿ ದಿನೇಶ್ ವಿದೇಶದಿಂದ ವಾಪಸ್ ಆಗುತ್ತಲೇ, ರಮಾಗೆ ಉಡುಗೊರೆ ಎಂಬಂತೆ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ವಿಗ್ ಕೊಟ್ಟರು. ಇದನ್ನು ಧರಿಸಿ ನೀನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಪತ್ನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು.

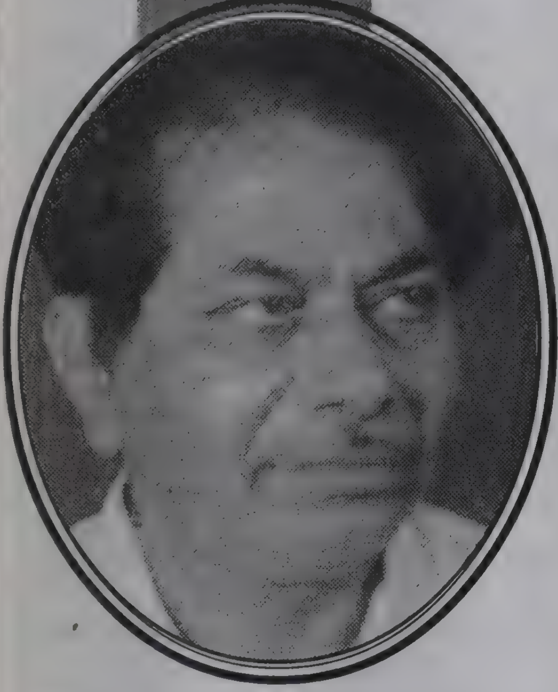
"ಅವರು ವಿದೇಶದಿಂದ ವಿಗ್ ತಂದುಕೊಟ್ಟದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತು" ಎಂದು ರಮಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಿಗುತ್ತಲೇ ಅವರು ಯಾವ ಭಾಗದ ಸ್ತನ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ್ದರೊ, ಅಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಒಂದು ಸ್ತನ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ಅವರಿಗೆ ಒಳಗೊಳಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅವರ ಪತಿ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸು ತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

65ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...........



ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಂಘಟನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ



– ಎಸ್.ಕೆ. ಕಾಂತಾ

ಕಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡ

✍ ಸಂದರ್ಶಕರು : ಮಾಣಿಕರಾವ ಪಸಾರ

ಹೈದರಾಬಾದ ಕರ್ನಾಟಕ ಕಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರಾಗಿ ಹೆಸರಾದವರು ಎಸ್.ಕೆ. ಕಾಂತಾ. ಕಾಂತಾ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಟಗಾರರು. ಎಂ.ಎಸ್.ಕೆ. ಮಿಲ್ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೂಲಿಕಾರರವರೆಗೆ ಇವರ ಹೋರಾಟ. ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಚಿವರಾಗಿದ್ದಾಗ ಕಾರ್ಮಿಕ ಕಲ್ಯಾಣದ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿದವರು.

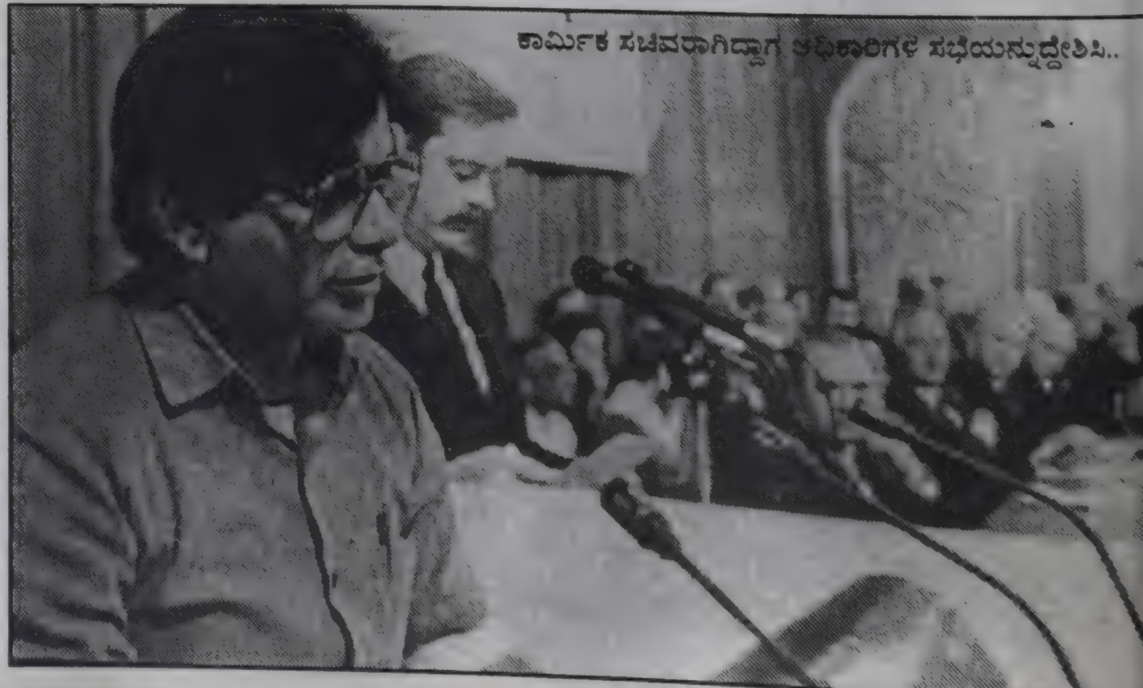
ಕಾಂತಾ ಅವರು ಜನಿಸಿದ್ದು ಗುಲಬರ್ಗಾದಲ್ಲಿ. ಇವರ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಕೂಲಿಕಾರರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಎಂ.ಎಸ್.ಕೆ. ಮಿಲ್ ಕಾರ್ಮಿಕರ ನೇತಾರರು ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಪಾಸಾದ ನಂತರ ಅದೇ ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿ ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮಿಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದವರು. ಬರಬರುತ್ತಾ ಕಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರಾದರು. ಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾದರು. ಇವರ ಹೋರಾಟ ಮತ್ತು ಮುಖಂಡತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಮಿಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಸಿಕ್ಕವು. ಮಿಲ್ಲಿನ ಆಡಳಿತ ವರ್ಗ ಇವರನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿದರು. ಇವರು ಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಪರವಾಗಿಯೇ ದನಿ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಬಂದರು.

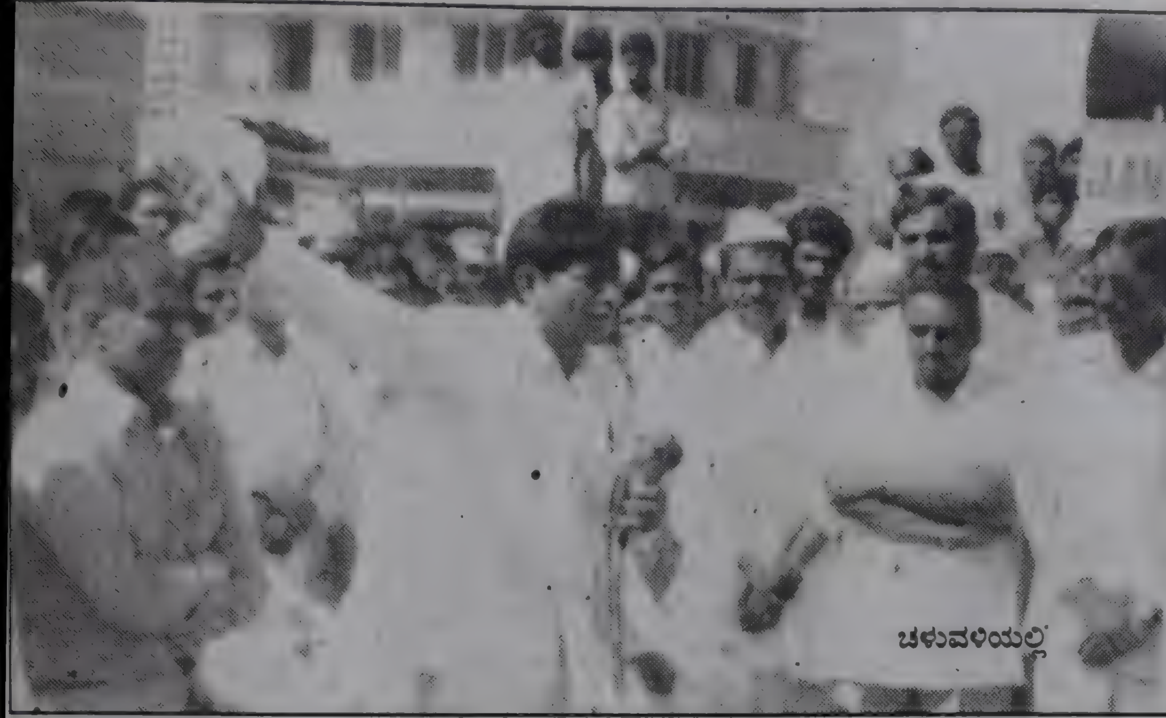
ಕಾಂತಾ ಅವರು ಗುಲಬರ್ಗಾ ಮತ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ವಿದಾನ ಸಭೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಗೆದ್ದು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ವಿಧಾನಸೌದ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹೆಗ್ಡೆ ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕ ಮಂತ್ರಿಯಾದರು. ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಗುಲಬರ್ಗಾಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆತ ಭವ್ಯ ಸ್ವಾಗತ ಅಭೂತಪೂರ್ವವಾಗಿತ್ತು. ಅನಂತರ ವಿಧಾನಸಭೆ ಮತ್ತು ಲೋಕ ಸಭೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಸೋತರು. ಇವರಿಗೆ ಸೋಲು ಗೆಲುವಿನ ಮೆಟ್ಟಲು.

ಕಾಂತಾ ಅವರು ಜನತಾದಳದಲ್ಲಿದ್ದು ಆ ಪಕ್ಷದ ಜನ ವಿರೋಧಿ ನೀತಿಯನ್ನು ಖಂಡಿಸಿ ಆ ಪಕ್ಷವನ್ನು ತೊರೆದರು. ಜಾರ್ಜ್ ಫರ್ನಾಂಡಿಸ್, ನಿತೀಶ್‌ಕುಮಾರ್‌ರಂಥ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮುಖಂಡರಿಗೆ ನಿಕಟರಾದವರು. ಜಾರ್ಜ್ ಫರ್ನಾಂಡೀಸ್ ಅವರ ಸಮತಾ ಪಕ್ಷವನ್ನು ಸೇರಿದ್ದರು. ಆ ಪಕ್ಷವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರು.

ಈಗ ಕಾಂತಾ ಅವರು ರಾಜಕಾರಣಿ, ಕಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತ ಜನಜಾತಿಯವರು ತಮ್ಮ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಇವರ ಮುಂದೆ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತ ಜನರ ಪರವಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ನ್ಯಾಯಾಲಯದವರೆಗೆ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೂಲಿಕಾರರು, ಆಟೋಚಾಲಕರು ಇವರ ಬಂಧುಗಳಿದ್ದಂತೆ. ತರಕಾರಿ ಮಾರುವವರು ಕೂಡ ಇವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಂ.ಎಸ್.ಕೆ. ಮಿಲ್‌ನ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಇವರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಇವರಿಗೆ ಒಂದು ಕಾರನ್ನೇ ಬಕ್ಷಿಸಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದರು.

ಕಾಂತಾ ಅವರು ಈಗ ತಮ್ಮ ಅದೇ ಹೋರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಗುಲಬರ್ಗಾದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬನ್ನಿ ಈಗ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೀವನ ಹೋರಾಟದ ಅನುಭವವನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.


ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಚಿವರಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಭೆಯನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ..



ಚಳುವಳಿಯಲ್ಲಿ

ಸಂದರ್ಶನ

☛ **ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಂಪರೆ ಹೇಗಿದೆ?**

■ ನಮ್ಮದು ಬಡತನದ ಕುಟುಂಬ. ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಗೆ ಹೆಸರಾದ ಕುಟುಂಬ. ನಾನು 7 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಅವರಿಗೆ ಆಗ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ತು. ನಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. 90 ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದರು.

☛ **ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದದ್ದು ಯಾವಾಗ ?**

■ ಶ್ರೀಮಂತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಡವರ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಬಡತನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿಸಿತು.

☛ **ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೀರಾ ?**

■ ದೇಶೀಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

☛ **ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವಿತ್ತೇ ?**

■ ಇಲ್ಲ. ಬಡತನದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಜೀವನವೇ ದುರ್ಭರವಾಗಿರುವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

☛ **ನಿಮಗೆ ಯೋಗಾಸನದ ರೂಢಿ ಇದೆಯೇ ?**

■ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು ?**

■ ಎಂ.ಎಸ್.ಕೆ. ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕನಾಗಿದ್ದುದೇ ನನ್ನ ವೃತ್ತಿ. ಅದು ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ 8 ತಾಸು ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಲಿಲ್ಲ.

☛ **ಈಗ ನಿಮಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಶುಗರ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂಥಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ?**

■ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಸೋಮಾರಿ ಅಲ್ಲ. ಸೋಮಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಘಟನೆಯಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ನನ್ನ ಸಮೀಪ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

☛ **ನಿವು ಚಹಾ ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಾ ?**

■ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಚಹಾ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸಿಲ್ಲ.

☛ **ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆಯೇ ?**

■ ಇಲ್ಲ. ಎಂದೂ ತಲೆನೋವಿಗಾಗಿ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿಲ್ಲ.

☛ **ನಿಮಗೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ?**

■ ನನಗೆ ಯಾವ ರೋಗದ ಪರಿಚಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ನನಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿದೆ ?**

■ ನಾನು ಶುದ್ಧ ಶಾಕಾಹಾರಿ. ಅದೇ ರೊಟ್ಟಿ, ಅನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ತಿನ್ನುವಷ್ಟು ಶ್ರೀಮಂತರು ನಾವಲ್ಲ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿದೆ ?**

■ ಮುಂಜಾನೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಾಡುವುದು. ಚಹಾ ನಂತರ ಬೆಳಗಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಸ್ನಾನ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ, ಸಂಘಟನೆ ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಜನರ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ, ಸ್ವಲ್ಪ ಓದು ನಂತರ ಸಂಘಟನೆಗೆ ತೊಡಗುವುದು. ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಕಚೇರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಅಲೆದಾಡುವುದು. ರಾತ್ರಿ ಊಟ, ರಾತ್ರಿ ವಾರ್ತೆ ಕೇಳುವುದು, ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು, ಸಂಘಟನೆ ರೂಪು ರೇಷೆಗಳ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವುದು. ರಾತ್ರಿ 11 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗುವುದು.

☛ **ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಏನು ?**

■ ಸೋಮಾರಿಯಾಗದೆ ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಾಗಿರುವುದು. ಜನರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದು ಅಲೆದಾಡುವುದು ಇದೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು.

☛ **ಇತರರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿತ ನುಡಿ ಏನು ?**

■ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸ್ವಾರ್ಥಪರರಾಗಿರ ಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಪರರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಪರರಿಗಾಗಿ ಪರರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ನಿಸ್ವಾರ್ಥತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

☛ **ಈಗ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ?**

■ 68 ವರ್ಷ.

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಮತ್ತು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಬಳಗ ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಬಯಸುತ್ತದೆ.

: ವಿಳಾಸ :

ಕಾಂತಾ ಕಚೇರಿ,

ಸರಸ್ವತಿ ಗೋದಾಮು ಹತ್ತಿರ

ಜಗತ್‌ಪೋಸ್ಟ್ ಆಫೀಸ್ ಎದುರು

ಮೇನ್‌ರೋಡ್ ಗುಲಬರ್ಗಾ.

ದೂರವಾಣಿ - 221735.

ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯದ 11 ಸೂತ್ರಗಳು



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗಂಡನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ತೋರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ದಾರ್ಶನಿಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ "ಉಳಿದವರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು'' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅವರೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾದರೆ ಮನೆಯನ್ನು ಯಾರು ಸಂಭಾಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಮರೆತೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವರಿಗೆ ದುಬಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಕೆಲ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ.

ಋತುಚಕ್ರ: ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂಚಕ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಚಕ್ರ ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂಚಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅರಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದು



ಸಾಮಾನ್ಯ, ಯಾವುದು ಸಾಧಾರಣವಲ್ಲ ಎಂ
ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇರುವುದಿ
ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ತಿಂಗಳು ನಿಮ
ಋತುಚಕ್ರ ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂ
ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪಾಂಟಿಂಗ
ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಯಾವುದಾದರೂ ಅಪಾಯ
ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಫಿಬ್ರೆ
ಸಿಸ್ಟ್, ಮಧುಮೇಹ, ಥೈರೈಡ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥ
ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವಾಗಿರಬಹುದು.

ಪೋಷಣೆಯ ಅಳತೆಗೋಲು

ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹೇಗೆ ಫಿ
ಎನಿಸುತ್ತವೊ ಅದೇ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ
ತಕ್ಕುದಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾ
ಹೊಟ್ಟೆಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಭಾರ ಎನಿಸದಿರಲಿ.

● ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು?

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಚಮಚಗಳ ಅಳತೆಯ
ಅರಿತಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವು
ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋದಾ
ಎಲ್ಲಿಯೇ ಆದರೂ ಹೊರಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾ
ಮೊದಲು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾ
ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ಆ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಪ್ಲೇಟಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಎ
ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

● ಕೊಬ್ಬು

ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿ
ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊ
ಪ್ರತಿ ಸರ್ವಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದು 1-2 ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆ
ಇರಲೇಬಾರದು.

● ಫೈಬರ್

ಪ್ರತಿ ಸರ್ವಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ 4 ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಲೇಬಾರದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ಕಾಳಿನ ಪದಾರ್ಥ ಎಂದು ಲೇಬಲ್ ಹಾಕಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

● ಸಕ್ಕರೆ

ನೀವು ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ವಸ್ತು ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಡೆಕ್ಟ್ರೋಸ್, ಮಾಲ್ಟೋಸ್ ಹಾಗೂ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್‌ನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಸಾಮಗ್ರಿಯ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಬರೀ ಕೆಲೊರಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪೋಷಣೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ

ನೀವು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಖರೀದಿಸಲು ಹೊರಟಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಚೀಲಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 3-4 ಬಗೆಯ ಬಣ್ಣಗಳ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಹುರಿದ-ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಚಾಕಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಫುಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಖರೀದಿಸಲು ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬಣ್ಣ-ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವರ್ಣಮಯ ಆಹಾರದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವಾಗ...

ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಓದಿ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಧಾರಣ ಸಂಗತಿ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತ ಸಂಗತಿ ಇದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಮೂರು ನಾಲ್ಕಾಂಶದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಧೋರಣೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಎರಡು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಯೋಚಿಸದೆ ಅಥವಾ ಯಾರನ್ನೂ ಕೇಳದೇ ತಮಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಔಷಧಿ ಸೀಸೆಯ ಮೇಲಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಓದಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅದರ ಚಿಂತೆಯೂ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ತೆಳ್ಳಗಿರಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ

"ತಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಅದೆಷ್ಟು ಓಡಾಡುತ್ತೇವೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದರೆ ತಮಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಬೀಳದು", ಎಂದು ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಿಮಗಾಗಿ 30 ನಿಮಿಷ ತೆಗೆದಿಡಲೇಬೇಕು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇಡೀ ದೇಹ ಸರಿಯಾದ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ದಹಿಸಲು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಟೋನ್‌ಅಪ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದಾಗ ತಾಯಿಯಾಗಬಹುದು

ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮದುವೆಯಾದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ತರುವಾಯವೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವರು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸದೇ ಇರುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಋತುಚಕ್ರ ಬರುವ 14 ರಿಂದ 18 ದಿನ ಹಿಂದೆ ಎಣಿಸಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪತಿಯ ಜೊತೆ ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸಿದರೆ, ಬರಲಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಂಡನಿಗೆ ನಾಚುತ್ತಲೇ ಈ ಶುಭಸುದ್ದಿ ತಿಳಿಸಬಹುದು.

ಭೇದಭಾವ ಬೇಡ

ನೀವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳವರು ಆಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿ ಅಥವಾ ತೆಳ್ಳನೆಯ ದೇಹದವರ ನಡುವೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಇರದು. ಆದರೆ ಫ್ಯಾಶನ್ ಹುಚ್ಚಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ನೀವು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಅಥವಾ ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 1200 ಕೆಲೊರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರಲು ಮತ್ತೆ ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲ ಘಟಕಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರೀಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೌತ್ ವಾಷನ'ರ್‌ನ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಲೂ ಚಿಪ್ಸ್ ತಿಂದ ಬಳಿಕ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಲೂ ಚಿಪ್ಸ್ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಮಹಿಳೆಯಾಗಿರುವುದರ ಅರ್ಥ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಎದ್ದು ರಾತ್ರಿ ಅವರ ಬಳಿಕವೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಲಗುವ ಮತ್ತು ಏಳುವ ಸಮಯ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿದ್ರೆ 8 ರಿಂದ 9 ಗಂಟೆ ಆಗಬೇಕು. ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಇತರೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆಯೇ?

ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸನ್‌ಗಾಗಲ್ ಧರಿಸಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 4ರ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳ ಹಾವಳಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಯೂ.ವಿ. ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ದಿನವಿಡೀ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದಣಿಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ.

ಆರೋಗ್ಯವಿಮೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ವಿಮೆ ಕಂಪನಿಗಳ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯವಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು 'ತಮಗೇನೂ ಆಗದು' ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ಈ ರೀತಿಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಜೆಟ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಒಂದು ಪಾಲಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ●

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೊಂದು ಸರ್ವಿಸಿಂಗ್

ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು 'ಟಾಕ್ಸಿನ್'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ, ನೀರು ಕೆಲಬಾರಿ ವಾಯುವಿನ ಮುಖಾಂತರವೂ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಯಕೃತ್ತು, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಮೊದಲಾದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಅಂಗಗಳ ಬಳಿಗೆ ಎಳೆತಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಹೊರಹಾಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿದಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರದ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಹೀಗೆ ದೇಹದಿಂದ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಡಿ ಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್‌ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಫಲಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೈಸಿಂಗ್ ಗುಣಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ 'ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್ ಏಜೆಂಟ್' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಕೂಡ ಅದೇ ಬಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಎರಡು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಭಾರೀ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (Dehydration) ಮೊದಲಾದವು ಕಾರಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ಮೊಡವೆ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗುವ ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್ ಆಹಾರ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದು ದೆಂದರೆ ಕೆಲದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊರೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಮರುಸೇರ್ಪಡೆ ಗೊಳಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಮೊದಲಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ಇತರೆ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು; ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.'

ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ಅಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇಲ್ಲವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಡಿಟಾಕ್ಸ್ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಈ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಒಂದು ವಾರದ ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ

- ಎಲ್ಲಾ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಪ್ಪುದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.
- ಅನ್ನ-ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಬಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ರಾಗಿ ಮೊದಲಾದ ಕಿರು ಧಾನ್ಯಗಳು.
- ಬೀನ್ಸ್ ಮೊದಲಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು.
- ನೆಲಗಡಲೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರೆ ಕಾಳುಗಳು. ಅವಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪುಕಾರ ಹಚ್ಚಿರದಿದ್ದರೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಮೀನು
- ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ
- ಕೆಫೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಹಸಿರು ಟೀ.
- ನೀರು, ನಿಂಬೇರಸ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು, ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿ.

ಸೇವಿಸಬಾರದ ಆಹಾರ

- ಸಕ್ಕರೆ
- ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
- ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
- ಗ್ಲುಟೆನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಧಾನ್ಯಗಳು.
- ಕೆಫೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳು.
- ಯೀಸ್ಟ್, ಮದ್ಯ, ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುವ ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್‌ಗಳು
- ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

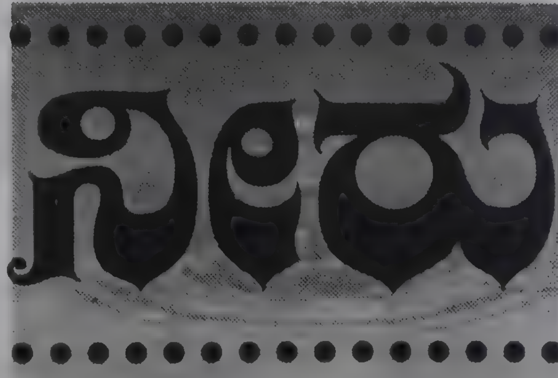
ಮನಸ್ಸಿನ ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್!

ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಕೆಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ-

- ಕೆಲವು ಪುರಾತನ ನೋವುಗಳು ಬಿಡದಂತೆ ಕಾಡುತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋವಿನ ಮಡುವಿನೊಳಕ್ಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ನೂಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಅವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಪತ್ರ ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡದೆ ಹರಿದು ಹಾಕಿದರೂ ನಡೆದೀತು.
- ಚಿಂತೆಗಳು, ನೋವುಗಳು ಎಲ್ಲದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮಾತು. ಅವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಭಾಗಗಳು. ಆದರೆ ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಅವುಗಳ ಪಾಡಿಗೆ ಅವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೀವು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮನುಷ್ಯ ಉಚ್ಚ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲ.

ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ



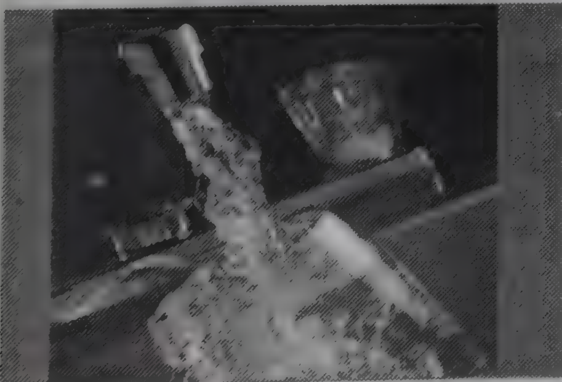
ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂನಂತಹ ಮಹತ್ತದ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಇದ್ದು, ಅವು ದೇಹವನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು, ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ

ಕಾಂತಿಯುತ ತ್ವಚೆ : ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ತೇವಾಂಶ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಚುರುಕುತನ ಬಳಕುವಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಕುಂದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ : ನೀರಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀರಡಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಸಿವು ಕೂಡ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೃದ್ರೋಗದಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗ : ನೀರು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಲೋಮಾಲಿಂಡಾ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ 5 ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು



ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 2-3 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ : ನೀರು ದೇಹದ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಸ್ನಿಗ್ದತೆ ಮತ್ತು ಬಳಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಗುವು ಮತ್ತು ದಣಿವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ : ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಲೀವರ್‌ಗಳ ತೇವಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸಹಜ ಬಳಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಶೌಚ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ : ಬೆವರು, ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸದ ಮುಖಾಂತರ ಓರ್ವ ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡ ತೇವಾಂಶ ತಲೆನೋವು, ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಹಾಗೂ ದಣಿವು, ಧ್ಯಾನಭಂಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ : ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಗರ್ಭಾಶಯ, ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಸೋಂಕನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲೂ ಕಲ್ಲುಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವಾಗ, ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು?

ಹೈ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಡಯಟ್‌ನವರು : ಪ್ರೊಟೀನ್ ಡಯಟ್ ಮೇಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಯೂರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಅನ್ನು ಹಾರಹಾಕಲು ನೀರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಡಯಟ್ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ : ಡಯರಿಯಾ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಲಕ್ಷಣ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಫ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಇದರಂತೆಯೇ ಇರುವ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ : ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ದೇಹದ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ನೀರು : ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 8ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ತ ದಟ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಹಾನಿಕರ. ರಕ್ತ ದಟ್ಟಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಶನ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವಳು ದಿನಕ್ಕೆ 8 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಮೊಡವೆ-ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸೋಡಿಯಂನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊರಹಾಕಲು ನೀರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. •

ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಭ್ರಮೆಗಳು

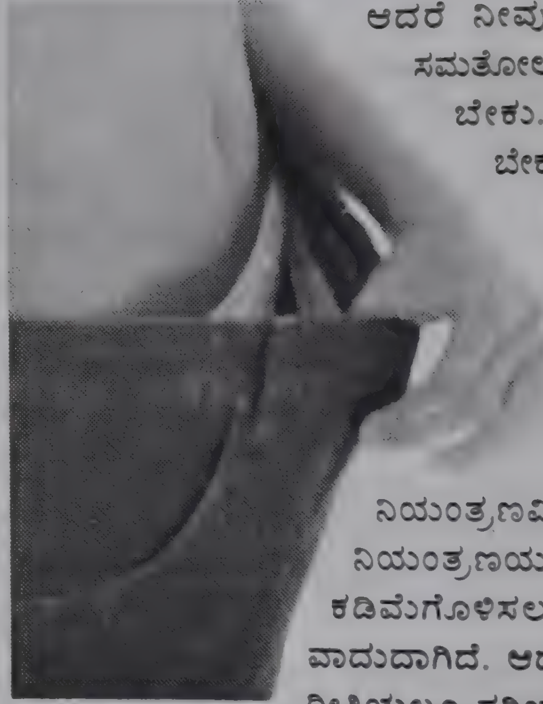


ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೆಲವು ಧೋರಣೆಗಳಿರುತ್ತವೆ [illegible] ಎಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಡಯಟೀಶಿಯನ್‌ಗಳು [illegible] ಮಹತ್ತರ ಸಂಗತಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಇವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಪ್ರಚಲಿತ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನಾದರೂ ಸತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆಯೇ? ಹಲವು ಸಲ ನಾವು ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಧೋರಣೆಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ, ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ನೀಡಿದ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

1. **ಉಪಾಹಾರ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.**

ತಪ್ಪು: ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಮುಂಜಾನೆ ಉಪಾಹಾರ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದರ ಅರ್ಥ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಹಸಿವಾಗತೊಡಗಿದರೆ ಇತರೆ ಆಹಾರಗಳತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ: ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ವೇಫರ್ಸ್ ಮುಂತಾದವು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದರ ಬದಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನುವುದು ಅವಶ್ಯ. ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಉಪಾಹಾರ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೂಡ ತಿನ್ನಬಹುದು.



ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದಿನದ ಆರಂಭ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆನೋವು, ತಳಮಳ, ಅತೃಪ್ತಿ ಬಾಧಿಸ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದಿನದ ಆರಂಭ ಮಾಡಿದರೆ ಎಂಜೈಮ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ಸಂಗತಿ ಯೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಎಂತಹ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದತನಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೊರಕಬೇಕು.

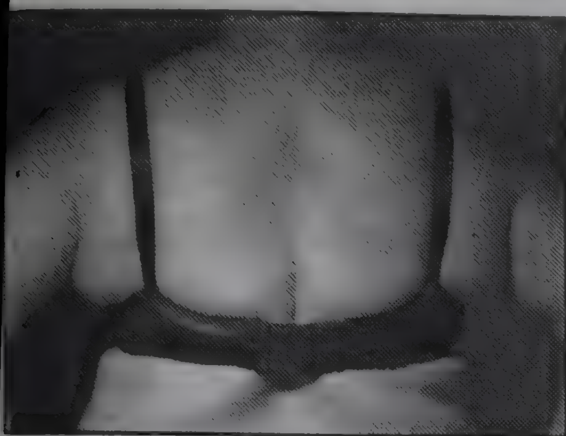
2. **ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.**

ಸರಿ: ಒಮ್ಮೆಲೆ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಒಂದು ಹಂತದ ತನಕ ಡಯಟ್ ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಏನೇ ತಿನ್ನಿ ಅದು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಚಾಕಲೇಟ್, ಕಡಲೇಬೀಜ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿ. ಕೆಲೋರಿ ನಿಯಂತ್ರಣಯುಕ್ತ ಡಯಟ್ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ವೇಗದಿಂದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಅರ್ಥ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಕೆಲೋರಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತೆ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವಿರಾದರೆ ಹೊಸ ಆಹಾರದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. **ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬರಲಾರದು.**

ತಪ್ಪು: ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಆಹಾರದ ಅರ್ಥ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲೋರಿ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲ



ಬಹಳಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲೊರಿಯು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತೊ ಇಲ್ಲವೊ ಎನ್ನುವುದು ನೀವು ದಿನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಎಷ್ಟು ಕೆಲೋರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ನೀವು ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

4. ತಡವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



ಸರಿ: ದೇಹಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಬಯೋರಿದಮ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮುಂಜಾನೆ 11 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 11ರ ತನಕ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಚಯಾಪಚಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತ ಇದ್ದರೆ ಫ್ಯಾಟ್ ಹೆಚ್ಚಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಸಿಗಬೇಕು. ಆದರೆ ನೀವು ತಡವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯವೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ತಂತಾನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ತಡವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಲೊರಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡಿತೆಂಬುದೇ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ತಡವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಚನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಎದೆಉರಿ ಅನಿಸಬಹುದು. ನೀವು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

5. ಸ್ಟಾರ್ಚ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸರಿ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೆಂದರೆ ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬ್ರೆಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಸೆಸ್ಡ್ ಫುಡ್‌ಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಪ್ರೊಸೆಸ್ಡ್ ಗೋಧಿ, ಬ್ರೆಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೂಕ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಸ್ಟಾರ್ಚ್‌ಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದಿಂದ ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯತನಕ ಉಳಿಯಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದ ಭಾಗಗಳಾದ ವಿಟಾಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು (ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ', ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ) ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕೆಲೊರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿರುವ 9 ಗ್ರಾಂ ಕೆಲೊರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ಟಾರ್ಚ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಗಳಾದ ಪೇಸ್ಟ್ರಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಪುಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರಿವಿರಿ. ಇವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

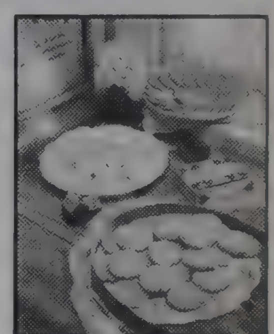
6. ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ಒಂದೇ ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಡಿ.

ಸರಿ: ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೆಟ್‌ನ್ನು ಎಂದೂ ಏಕತ್ರಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೆರನಾದ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಪಚನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಏಕತ್ರಿತವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

7. ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.

ಸರಿ: ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲೊರಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮತ್ತು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ', 'ಡಿ' ಮತ್ತು 'ಇ'ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ಕೇವಲ ಶೇ.35ರಷ್ಟು ಕೆಲೊರಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ದೊರೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಲೊ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಆಗಿದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವಿರಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

8. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ನೆಣ್ಣೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.



ತಪ್ಪು: ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ (ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು), ಬೇರೆ ಹಲವು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್‌ಗಳು (ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾಮ್, ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ) ಇವು ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಫ್ಯಾಟ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಆಯಿಲನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಆದರೆ ದೇಹ ಸ್ವತಃ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿಯೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್‌ಗಳಾದ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಸನ್‌ಫ್ಲವರ್ಸ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲೊರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹಿತಕರ.

(58ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಆದಿವಾಸಿ ಹಾಗೂ ಬುಡುಕಟ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿದ್ದ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನ ಈಗ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾದುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ. ಅಬಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಶರಾಬಿನ ಗ್ಲಾಸ್ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮುಖ್ಯ ಜೀವವಾಹಿನಿಗೆ ತರುವ ದೆಹಲಿಯ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ.



ಸುರಾಪಾನದ ಸುಂದರಿಯರು

ದೆಹಲಿಯಂಥ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೊಸ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷನ ಹೆಗಲಿಗೆ ಹೆಗಲು ಕೊಟ್ಟು ದುಡಿಯುವ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ಮದಿರಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮದಿರೆಯ ಪ್ಯಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ಯಾಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂದು ಬಾರ್ ಮತ್ತು ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳ ಮುಂದೆ 'ಓನ್ಲಿ ಫಾರ್ ಮೆನ್ಸ್' ಎಂಬ ಸೂಚಿ ಫಲಕ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನೋರಮಾ; ಒಬ್ಬ ಯಶಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿ ಮಹಿಳೆ. ನಲವತ್ತು ವಸಂತಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರುವ ಮನೋರಮಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮದ್ಯದ ರುಚಿ ನೋಡಿದಳು - ಅದೊಂದು ರಾತ್ರಿ ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ. ಅಂದಿನ ಒಂದು ಪೆಗ್ ಅವಳಿಗೆ ಬದುಕಲು ಒಂದು ಹೊಸ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿತು. "ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಟೆನ್ಷನ್ ಮತ್ತು ದುಃಖ ದುಗುಡಗಳನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೀಗ ದುರ್ಬಲಳಲ್ಲ''ಎಂದು ಮನೋರಮಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಇದು ಹೊಸ ಯುಗದ ಭಾರತ. ಖ್ಯಾತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಹೊಸದೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಿಂದೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮತ್ತು ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಉಪಜಾತಿಗಳ ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿ ರುವುದಿಂದ ಸಾರಾಯಿ ತುಂಬಿದ ಗ್ಲಾಸು ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಅತಿರೇಕದ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶರಾಬು ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಒಂದು ಸಾಧನ ಅಷ್ಟೇ ಆಗಿರದೆ ಈ ನೆಲದ ಬದುಕಿನ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೀಗಿಸುವ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿ ಸಿನಿಮಾವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೇಮಾಮಾಲಿನಿ ಪಾತ್ರದ ಒಂದು ಹಾಡು''ಹಮ್ ಕೋ ಭೀ ಗಮ್‌ನೇ ಮಾರಾ'' ಎಂದು ಇತ್ತು. "ಕಷ್ಟವು ನನಗೂ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟಿತು'' ಎಂಬುದು ಆ ಹಾಡಿನ ಅರ್ಥ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಷ್ಟವನ್ನು ಶರಾಬಿನ ಗ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಳು ಮುಳುಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾರಾಯಿ ಸಂಗಡ ಮಹಿಳೆಯರು, ಬಡವರೇನಲ್ಲ, ಶ್ರೀಮಂತ ಮನೆತನದವರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಬಂಗಲೆ, ಕಾರು, ಹಣ, ಅಧಿಕಾರ, ಅಂತಸ್ತು ಸೇರಿದಂತೆ ಐಷಾರಾಮು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವ ಒತ್ತಡ ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಕೇವಲ 'ಮಜಾ'ಕ್ಕಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲಾಸು ಅವರನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶರಾಬು ಅವರನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಲಾಗದಂಥ ದಾರಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ.

"ಕುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಐದು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಶರಾಬು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಇಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಿಸಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಶರಾಬಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದರ ಫಲವಾಗಿದೆ ; ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್.

ದೆಹಲಿಯ 'ಗ್ರೇಟರ್ ಕೈಲಾಶ್' ಎಂಬ ಕಾಲೋನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆರ್ಯ ಮಂದಿರವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಸಭೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶರಾಬಿನ ತಲಬಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗ ಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಅಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ಸ್ ಎನಾನಿಮಸ್' ಅಥವಾ ಪಿಪಿ ಎಂಬ ಸಂಘಟನೆ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರಾಬಿನ ತಲಬಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಯಾವ ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆ ಅವರು ಶರಾಬಿನ ಗ್ಲಾಸಿನಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಸಂಸ್ಥೆ.

ರೀತಾ, ಕಳೆದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪಿಪಿ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಇವಳು ಒಂಭತ್ತು ವರ್ಷ ಶರಾಬಿನ ಗ್ಲಾಸನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. "ನನ್ನ ಜೀವನ ಸರಾಯಿ ಬಾಟಲಿಯ ಸುತ್ತ ಗಿರ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ

37ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ..........

ಆಹಾರಸೇವನೆ ನಿಯಮಗಳು

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ, ಮಂಡ್ಯ

ಬದುಕಿರುವ ಜೀವಿಗಳ 'ಜೀವ'ವಾದ (Life) ಆಹಾರವನ್ನು ಕೂಡ, ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು 'ಜೀವ'ವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಜೀವವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ವಿಷ ಕೂಡ, ಸೂಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅಮೃತ-ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿ (Elixis) ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚರಕ ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ!.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಆತ ನೀಡಿರುವ ಕೆಲ ನಿಯಮಗಳು ಇಂತಿವೆ :

- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿ.
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ (Unctuous; Oily)ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಹಿಂದೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆಯೇ, ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ; ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲಾ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ಮೂಲಕ ಸುಗಮವಾಗಿ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ಹಿತಕರವಾದ, ನಿಶಬ್ದವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಸಿದ, ಹೂಕುಂಡ ಮೇಲಿಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರದೇಶದೆದುರು ಕುಳಿತು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಮನೆಮಂದಿಯೊಡನೆ ಕುಳಿತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ, ಚಿಂತನೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಹಾರವನ್ನು ತೀರ ಆತುರವಾಗಿಯೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ತೀರಾ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ತೀರಾ ನಿಧಾನ ವಾಗಿಯೇ ಆಗಲೀ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ರುಚಿಹೀನವಾದದ್ದು ತಿಳಿಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ



ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಗುತ್ತಲೋ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೋ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆ ನಿಗಾ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೋ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತಿರಬೇಕು.

ಇತರೆ ನಿಯಮಗಳು

ನೀವು ಹಸಿವಿಲ್ಲದಾಗ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ನೀವು ಹಸಿದಿದ್ದಾಗ ತಿನ್ನದೇ ಸುಮ್ಮನಿರಬಾರದು. ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ, ಖಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ದುಗುಡ, ತಳಮಳ, ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

- ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಇರಬೇಕು.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿಗೇ ಮುಖಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಂತಿರುವಾಗ ಊಟಮಾಡಿ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಕರ್ತನಾದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನನ್ನು ವಂದಿಸಬೇಕು. ಆತನನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗೌರವಿಸುವುದು ಜೀವನದ ಅತಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿ; ಪ್ರಪಂಚದ ಈ ಒಂದು ಅಂಗಭಾಗವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ನಿಮಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅನ್ನದಾನ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠದಾನ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಐದು ಕಟ್ಟು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು - ಮನೆಯ ಅಗ್ನಿಗೆ, ಹಸುವಿಗೆ, ಕಾಗೆಗೆ, ನಾಯಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತನಿಗೆಂದು.

ಎಲ್ಲ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಉಣಬಡಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅದರ ತೋರಿಕೆಯನ್ನು (appearance) ಮತ್ತು ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿ; ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಶಬ್ದಕೇಳಿ ; ಕೈಯಿಂದಲೇ ಊಟಮಾಡಿ ಆಹಾರ ಹೇಗಿದೆ ಯೆಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಸುಖಿಸುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ. ಅದರ ರಸವನ್ನು ಸಾದ್ಯಂತವಾಗಿ ಹೀರಿ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಪ್ರೀತಿ ಇರಲಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅನತಿಕಾಲಕದಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಆಸೆ ಪ್ರೀತಿ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಸತ್ವಗಳಾಳಕ್ಕೆ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯಲ್ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ತಿಂದ ನಂತರ ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಅಡ್ಡಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಲಿ, ಸಂಭೋಗಿಸುವುದೇ ಆಗಲಿ, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಮಲಗುವುದೇ ಆಗಲೀ ಆಹಾರ ತಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ನೀವು ಎಡಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಸೂರ್ಯ ಅಸ್ತಂಗತನಾದ ಮೇಲೆ ಕಫೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು (Sesame) ತಿನ್ನಬೇಡಿ.

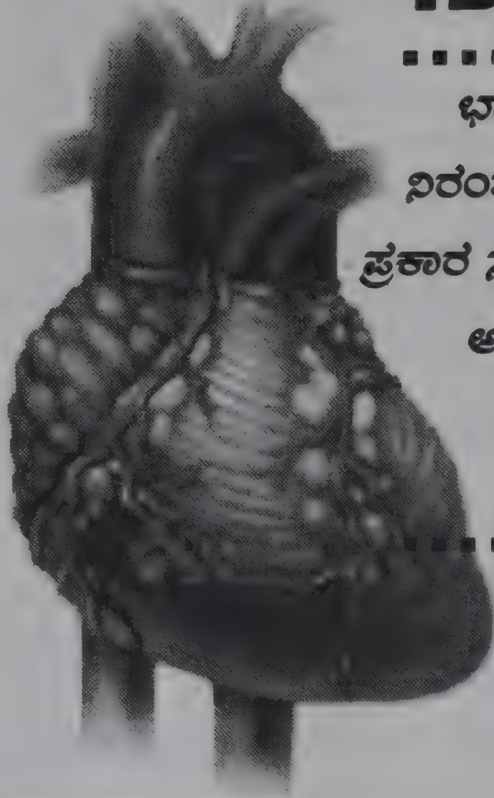
ನೀವು ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ.

ಆಹಾರಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಸ್ವಸ್ಥ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಸರಳ ಬದುಕು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸರಳ ಅಂಶಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು...

ಒತ್ತಡ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್-ಇವು ಮೂರು ಹೃದಯರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಗಳಸ್ಯ ಕಂಠಸ್ಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಿತ್ರರು. ಈ ಮೂರರ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೃದಯರೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಹಾಸನ್ನು ಹಾಸಿ ಸ್ವಾಗತ ಕೋರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು, ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಒಳಿತಿನೆಡೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಲು ಮುಖ್ಯ.



ಹೃದಯವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮುಂದಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು-★ ಧೂಮ್ರಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊರೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಇದು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶ ನಮಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹ ಹೆಜ್ಜೆ. ಧೂಮ್ರಪಾನವನ್ನು ತೊರೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ವಾರಗಳಷ್ಟು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜವೆಗೋಧಿಯ ಹುಲ್ಲನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಬಿಟ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ನಿಕೋಟಿನ್‌ಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ★ ನಡೆಯಲು ಲಭಿಸುವ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಯಾವುವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಲಿಫ್ಟ್ ಅಥವಾ ಎಸ್ಕಲೇಟರ್ ಬಳಸದೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯಿರಿ. ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವಾಹನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಾಗ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರೋ ಅಲ್ಲಿಗಿಂತ ತುಸು ದೂರದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಡಿ ★ ನಾಯಿಯಂತಹ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಹ್ಲಾದ ನೀಡಿ ಹೃದಯ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅರಿವಿರುವ ಅಂಶವೇ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಆ ನಾಯಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಮಷೀನ್‌ನಂತೆಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಅದನ್ನು ದೂರದವರೆಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ವೇಗಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ಚಟಪಟನೆ ನಡೆಯಿರಿ ★ ನಾಲ್ಕರ ಮಂತ್ರ ಮರೆಯಬೇಡಿ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಲಾ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕಿಲೋಮೀಟರುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ

★ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಸಮುದ್ರ ಶೈವಲಗಳು ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಗಳು ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳು, ಫಾಸ್ಫೋಲಿಪಿಡ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾದ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕರಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳು ಹೃದಯ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸುದೀರ್ಘ ಜೀವನಾವಧಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಗತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲೂ ಇವು ಸಹಾಯಕ.

★ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮೊದಲಾದ ಒಣಫಲಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಇವು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

★ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವು ಸಂತೃಪ್ತ ರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ದೂರವಿರುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒದಗಿ ಬಂದಿದ್ದಾದರೆ ಜಿಡ್ಡುರಹಿತ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

★ ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳಾದರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸಮುದ್ರ ಮೀನಿನ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ-3 ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಹೃದಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅಷ್ಟೇನೂ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಲ್ಲ. ಮಾಂಸದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶಾಖಾಹಾರವು ಸ್ವಸ್ಥ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

- ಫೈಬರ್‌ನ ಅಂಶ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವ ಇವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 25ರಿಂದ 35 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದಷ್ಟೇ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವು ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಗಜ್ಜರಿ, ಗಾಢ ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಮುದ್ರ ಜನ್ಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಡಯೆಟಿಂಗ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ನ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವ

- ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹೃದಯವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಇರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಕಿಂಗ್, ಹಗ್ಗ ಜಿಗಿಯುವಾಟ- ಮೊದಲಾದವು ಸರಳವೂ ಹೌದು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೂ ಹೌದು.
- ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದೇ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅದರ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೈನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಆನಂತರ ಅದರ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಎಷ್ಟು ಖುಷಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ ಅಂದರೆ ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯಕರ್ಮವನ್ನಾಗಿ ಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.
- ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಒಮ್ಮೆ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಹೃದಯವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವವರು ಐಸೋಟೋನಿಕ್ ಅಥವಾ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದೊಡ್ಡ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯವು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವು ಹರಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೆಂದು ಲಭಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅವಕಾಶ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲಸಗಳೂ ಸುಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯವೂ ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಖುಷಿ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಸಮಯ ಕಳೆದಿದ್ದೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್, ವಾಲಿಬಾಲ್ ಮೊದಲಾದ ಆಟಗಳು ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. ■

ಕಾದಿರುವೆ ನಿನಗಾಗಿ! (ಮಡದಿಗೋಗಬೇಕಾದ ಮೇಲ್ ವಿಧವೆಗೋದಾಗ...)

ಶಿಮ್ಲಾದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆ ದಂಪತಿಗಳು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದವು. ತಮ್ಮ ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ವಿವಾಹ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು, ತಮ್ಮ ಮಧುಚಂದ್ರವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ್ದ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಏನೋ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಒಂದೇ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲದಿನ ಗಂಡ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಮಾರನೇ ದಿನ ಮಡದಿ ತಲುಪುವುದು ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾಯಿತು.

ಮೊದಲ ದಿನ ಹೈದರಾಬಾದ್ ತಲುಪಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹೊಟೆಲ್ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡ ಗಂಡ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ - ಆ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇದೆ! ಸರಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬೇರೇನೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಂಡಿತಿಗೊಂದು ಇ-ಮೇಲ್ ಕಳುಹಿಸೋಣವೆಂದು ಕುಳಿತುಕೊಂಡ. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಇ-ಮೇಲ್ ಅಡ್ರಸ್ ಬರೆಯುವಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸ್ಪೆಲ್ಲಿಂಗ್ ತಪ್ಪಾಗಿ, ಅವನ ಇ-ಮೇಲ್ ತಲುಪಿದ್ದು ಎರಡು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ವಿಧವೆಯಾದ ಮುಂಬೈನ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಗೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಿತಿವಂತರಾಗಿದ್ದ ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಗಂಡ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮರಣಹೊಂದಿದ್ದರು. ಇ-ಮೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದ ಕುಟುಂಬವದು. ಪತಿಯ ಮರಣಕ್ಕೆ ಸಂತಾಪ ಸೂಚಿಸಿ ಬಂದ ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ದೊರೆಯಬಹುದು ಎಂದುಕೊಂಡು ಆಕೆ ಆಗಷ್ಟೇ ಮನೆಯ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಎದುರು ಕೂತಿದ್ದಳು. ಇನ್ನೂ ಮೂರನೆಯ ಇ-ಮೇಲ್ ಓದಿ ಮುಗಿದಿರಲಿಲ್ಲ; ಆಕೆ ಕಿಟಾರನೆ ಕಿರುಚಿ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತಿ ಬೀಳುವುದೇ? ತಾಯಿಗೆ ಏನಾಯಿತೋ ಎಂದು ಓಡಿ ಬಂದ ಮಗ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಣಿಕಿಕ್ಕಿದಾಗ ಕಂಡ ಇ-ಮೇಲ್:

ಗೆ : ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಡದಿಗೆ

ವಿಷಯ : ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ತಲುಪಿದ್ದೇನೆ.

ನನ್ನ ಇ-ಮೇಲ್ ನೋಡಿ ನಿನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನನಗೂ ಗೊತ್ತು. ಇಲ್ಲಿ ಇವಾಗ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಈಗಷ್ಟೇ ಸುಖಕರವಾಗಿ ತಲುಪಿಕೊಂಡೆ. ನಾಳೆ ನೀನು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನೀನು ಕೂಡ ನನ್ನಷ್ಟೇ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಬಂದು ತಲುಪುತ್ತೀ ಎಂಬ ಹಾರೈಕೆ. ನಿನ್ನದೇ ಹಾದಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾಳೆ ಸಿಗುತ್ತೀಯಲ್ಲ?

ವಿ.ಸೂ: ಇಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ಅಲ್ಲಿಯ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಸುತ್ತಲೂ ಬೆಂಕಿ ಹಾಕಿದ್ದಾರೇನೋ ಎಂಬಷ್ಟು ಶಾಖವಿದೆ! ●

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹ ಆಕಾರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಆಕೆ ತಾಯಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು - ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತ ನಂತರ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ! ಆದರೆ ಈಗಿನ ಬಹುಪಾಲ ಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ನೋಡಿ....., ಕೋಲ್ಮಿಂಚನ್ನು ಕಂಡವರಂತೆ ಸುಸ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ !

ಸೂಪರ್ ಅಮ್ಮ !

ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್ ರೈಲಿನ ಮೇಲೆ ಜೀವದಾಸೆ ಬಿಟ್ಟವನಂತೆ ಕುಣಿದ 'ಚಯ್ಯ ಚಯ್ಯ' ಹಾಡು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಲೇಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಕುಣಿದವಳು ಮಲೈಕ ಅರೋರ ಖಾನ್. ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮಿತಾಬ್ ಬಚ್ಚನ್‌ನ 'ಕಾಂಟೆ' ಎಂಬ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲೂ ಆಕೆ 'ಮಾಹಿವೇ.....' ಎಂದು ಪೋಲ್‌ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಚಿರ'ಯೌವನವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಕಂಠಪೂರ್ತಿ ಕುಡಿದುಕೊಂಡು ಬಂದವಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ - ಅಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಮೈಮಾಟ.

'ಅದೇನು ಬಿಡಿ, ಹಿಂದಿ ಸಿನಿಮಾ ರಂಗದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿರತರುಣಿ ರೇಖಾ ಇಲ್ಲವೇ? ಅವಳ ಮುಂದೆ ಇವಳನ್ಯಾಕೆ ಹೊಗಳುತ್ತೀರಿ?' ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ ನೀವು. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೊಂದಿದೆ - ರೇಖಾ ಎಂದೂ ತಾಯಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ತನ್ನ ದೇಹ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗಲು ಅವಕಾಶವೇ ಮಾಡಿಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಲೈಕಾ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವಳು ಮೊದಲೂ ತನ್ನ ಬಿಂದಾಸ್ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದಳು. ನಂತರ ನಟ ಸಲ್ಮಾನ್ ಖಾನ್‌ನ ಸಹೋದರ ಅರ್ಬಾಜ್ ಖಾನ್‌ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾದಳು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮಲೈಕಾ ಮೈಮಾಟ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಿದವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ. ಆದರೆ ಆಕೆ ಮಣಿಯಲಿಲ್ಲ. ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಿದಳು, ಮಣಿಸಿದಳು - ಮತ್ತು ಮೊದಲಿನಷ್ಟೇ ಸುಂದರವಾಗಿ ವಾಪಸು ಬಂದಳು.

ಇದು ಮಲೈಕಾಳ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲ. ಮಿಸೆಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಇನ್ನೂ ಮದುವೆಯೇ ಆಗಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ತಮ್ಮ ಅಂಗಸೌಷ್ಠವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಟ್ರೆಂಡ್. ಇಂದಿನ ಮಾತೆಯರು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಪ್ರಸೂತಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತಾವು ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಎಂದಿನಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶುರು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದೂ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಆರುವಾರಗಳ
ನಂತರ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ
ಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು
ವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದಾದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ
100 ದಿನಗಳ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸು
ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ
ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ
ಅದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಗತಿಯಿಂದ ಶುರು
ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು
ಬೇಗನೆ ದೇಹದ ಆಕಾರವನ್ನು ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾಗಿಸಿ
ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು
ದಣಿಸಕೂಡದು. ಅದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು
ಇಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ
ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ
ಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
ಆಗ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಕಾಲ ಅವ
ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗ
ತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದ
ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಗು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವುದ
ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾವ

ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇತ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತ ಅತ್ತ ಕುರುಕಲು ಮತ್ತು 'ಜಂಕ್' ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದು ಕೆಡುಕನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಹಾಲಾಸನ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ 'ಕಪಾಲಭಾತಿ' ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ದೇಹದ ಆಕಾರ ಸೂಕ್ತ ರೂಪಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಾರ್ ಮಾಮ್'ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇವರ ಮಗುವನ್ನು ಇವರೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ತಾಯಿ, ಅತ್ತೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಹಿರಿಯರ್ಯಾರೂ ಇವರ ಜೊತೆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಕೈಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಮ್ಮ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಖುಷಿಯಾಗಿ ಕೈತಟ್ಟಿ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಬಂಧವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.



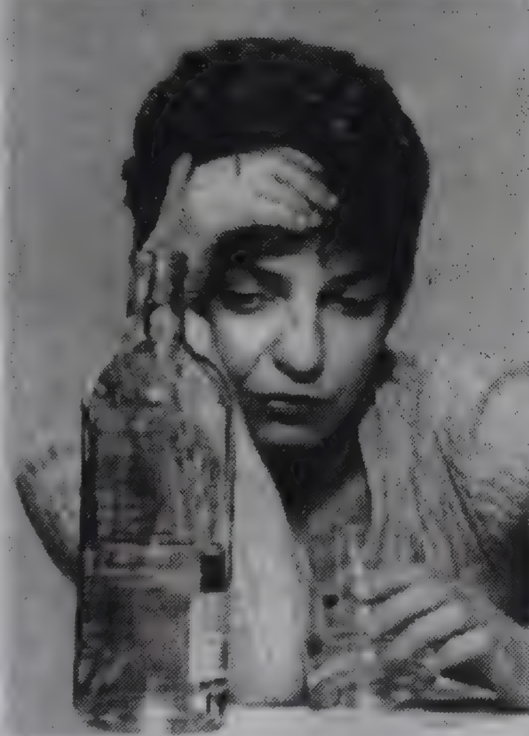
ಅದೊಂದು ಸಾಬೂನಿನ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ನೀವೂ ನೋಡಿರಬಹುದು. ಮುಖ್ಯ ನಟಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬಾಕೆ 'ಯಾವ ಕಾಲೇಜು?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗೆ ಕೇಳಿ ಮುಗಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯೊಂದು 'ಅಮ್ಮಾ.....'ಎನ್ನುತ್ತಾ ಓಡಿ ಬಂದು ಆ ನಟಿಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಬಯಕೆ ನಿಮಗಿದೆ ತಾನೆ?

(32ನೇ ಪುಟದಿಂದ.........)

ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಮದುವೆ ಗಿದುವೆ ಏನೂ ಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಐಶ್ವರ್ಯವಿತ್ತು. ಐಶ್ವರ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟುಗಳೂ ಇದ್ದವು. ಹೇಗೋ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ನಾನು ಕುಡಿವೆ (ಶರಾಯಿ) ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಪಿಪಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಶರಾಬಿನ ತಲಬಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದಿದ್ದೇನೆ, ಹೊಸ ಜೀವನ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ ರೀತಾ ತನ್ನ ಕಥೆಯನ್ನು.

ಪಿಪಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಇದರ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬೆಸೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಶರಾಬಿನ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಭಾರಾಟೆಯ ಓಟದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯಿಂದ ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ಹೊರ ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುತ್ತ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಣ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡುವ, ಸಂಜೆಯ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೆಹಲಿಯ 'ಮಾಡರ್ನ್ ಬಾರ್'ನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಕಳೆಯಲು ಬರುವ ಗ್ರಾಹಕರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಹಿಳೆಯರೆಂದರೆ 18-25 ವಯೋಮಾನದ ಶ್ರೀಮಂತ ಕುಟುಂಬದ, ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವ ವರ್ಗದ ಯುವತಿಯರು.



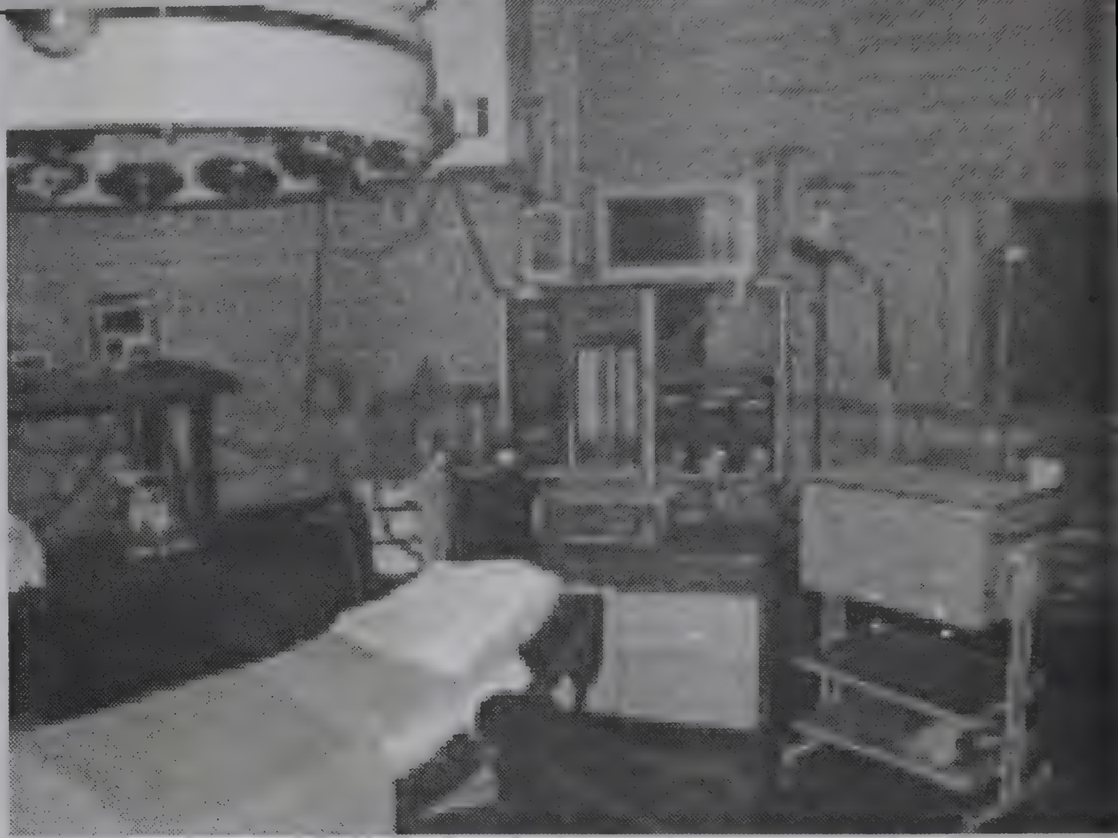
ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಶರಾಬು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ. ಆದರೆ ಈ ಅನುಭೂತಿ ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವದಂತೆ ತೋರುವ ಅವಾಸ್ತವವಾಗಿದೆ.

ಅಮೃತಾ, ತನ್ನ ಜೀವನದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 28ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶರಾಬಿನ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಳು. ಶರಾಬು ಅವಳ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿತ್ತು. ಅವಳು ರಾತ್ರಿ ಬೇಹೋಶ್ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಳು. "ನಾನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಸರಾಯಿಯನ್ನು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಹಾಗೇ ನಡೆಯಿತು'' ಎಂದು ಅಮೃತಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಶರಾಬು ಅವಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯವೇನೋ ಮಾಡಿತ್ತು, ಆದರೆ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಶರಾಬು ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಸುತ್ತುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದು ಎಂಬುದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವಳ ಅರಿವಿಗೆ ಬರತೊಡಗಿತು. ಈಗ 38 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಮೃತಾ ಶರಾಬ್ ಅನ್ನು ತನ್ನ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಕೆಳಜಾತಿಗಳ ಮತ್ತು ಆದಿವಾಸಿ ಹಾಗೂ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗಗಳ ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಆರಂಭವಾದ 'ಮಹಿಳೆ-ಸರಾಯಿ' ಸಂಬಂಧ ಮಹಾನಗರಗಳ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ. ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಶರಾಬಿನ ಗ್ಲಾಸ್ ಬದಲಿಗೆ ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಗಂವಾರ್ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶರಾಬಿನ ಪೆಗ್ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರು ನೌಕರಿ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿಭಾ "ಒಂದರೆಡು ಪೆಗ್ ಹಾಕಿದರೆ ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೂ ತಪ್ಪು ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲಾ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, ಆಧುನಿಕತೆಯು ಪ್ರಾಚೀನ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಸ ಯುಗದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತುಂಬಿದೆ, ಆಕರ್ಷಕ ಕಾರು, ನೋಟುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಪರ್ಸ್ ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಒಂದು ಪೆಗ್ ಆಸರೆಯೊಂದಿಗೆ ಪುರುಷರ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಶರಾಬಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಶರಾಬನ್ನು ಜೀವನದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.



ಹೃದಯವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಉಪಕರಣ



ಕೆಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ಯಾಪ್‌ವರ್ತ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವೈದ್ಯರು ಅದ್ಭುತವೊಂದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರುವರು. 58ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿದ್ದ ಹೃದಯ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ತಂದು ರೋಗಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದು ಅವರು ಸಾಧಿಸಿದ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯ.

'ಆರ್ಗಾನ್ ಕೇರ್ ಸಿಸ್ಟಂ' ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯವನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರ ತಂದು, ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದೊಳೆದು ಅಳವಡಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಟ್ರಾಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ. ಈ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಸಾಧಾರಣ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪರ್‌ಫ್ಯೂಜನ್ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ (ಛೇಂಬರ್)

- ಶರೀರದಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಅದರ ಮೇಲಿನ ಭಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವರು. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿ ರೋಗಿಗೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವರು.
- ಅಳವಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವರು. ನಂತ ಹೃದಯ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸ ವಂತೆ ಮಾಡುವರು. ಹೃದಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂದು 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವರು.

ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸ ವುದೆಂದು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಡೆದು, ತಕ್ಷಣ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವರು.

ಸೊಲ್ಯೂಷನ್ ಸೆಟ್

ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಿರುವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ ಒದಗಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಸಾಧನ. ಈ ಸಾಧನವು ಇರುವ ತನಕ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂ ಗಳು ಸರಬರಾಜು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೋ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಘಾಸಿಗೊಂ ಬ್ರೈನ್ ಡೆಡ್ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ತಂದ ಹೃದಯವನ ರೋಗಪೀಡಿತನಿಗೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದು ಬಹ ದೊಡ್ಡ ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಏನೇ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಬದಲಿಕೆ

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೃದಯ ಬದಲಿಕೆ ಮಾಡಲು, ಉದ್ದೇಶಿತ ಹೃದಯವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಐಸ್‌ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವರು. ಹೀಗೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಕೇವಲ 4-8 ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರಿಗೆ (ರೋಗಿ) ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಆ ಹೃದಯ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹುದೂರದಿಂದ, ದುರ್ಗಮ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಶೇಖರಿಸಿದ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.



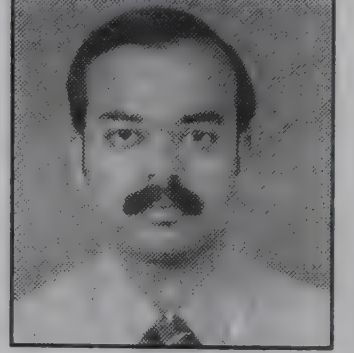
ಒಂದು ವೇಳೆ ದಾನಿಯಿಂದ ಶೇಖರಿಸುವ ಹದಯ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಧುನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವ ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲದೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಹೃದಯದ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಸರ್ಜನ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಘಾತಗಳು ಕಡಿಮೆ.

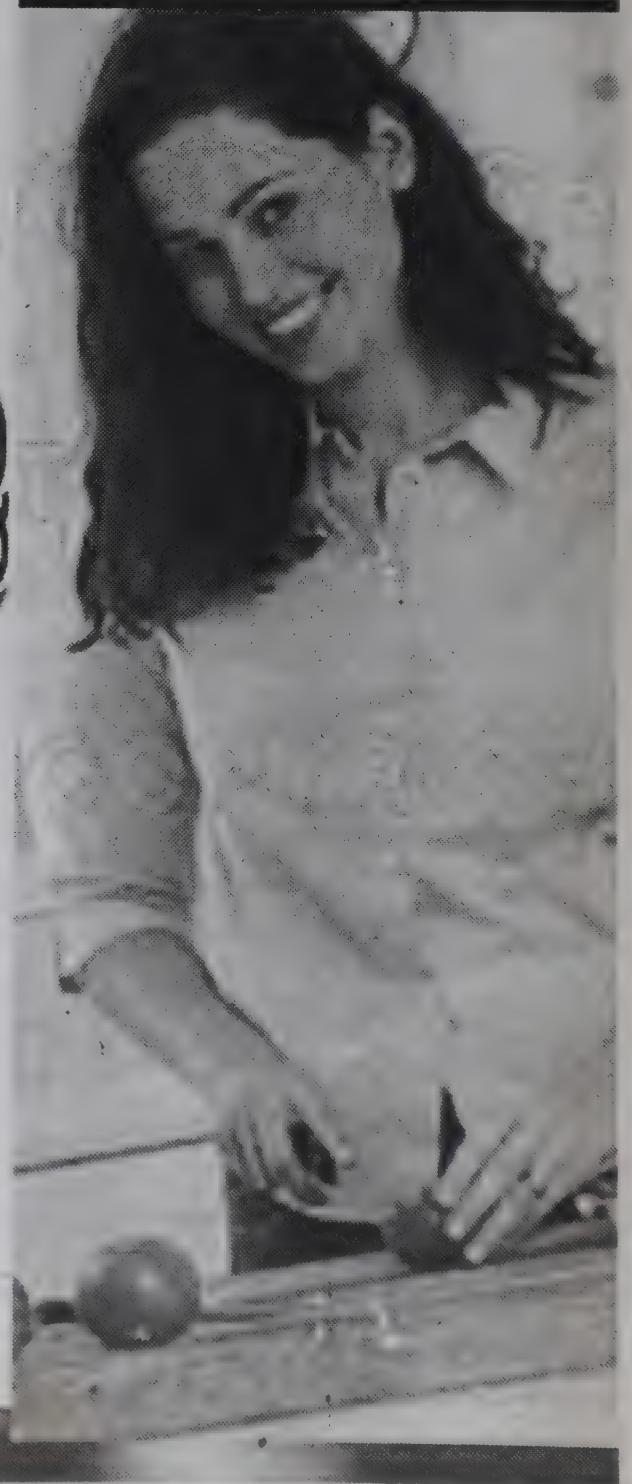
ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಪೋಷಕಾಂಶ ಶಾಸ್ತ್ರ





✍ ಡಾ. ಸಂತೋಷ ನೀಲಪ್ಪ ಬೆಳವಡಿ
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಡಿ.ಜಿ.ಎಂ. ಆಯುರ್ವೇದ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಗದಗ-03.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ಗುಟ್ಟು

ಪೋಷಕಾಂಶ (Nutrition) ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು - ಯಾವುದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಯಾವುದರ ಗುರಿಯು ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಪರಿಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಆಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕಲು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನಸಲಾಗಿದ್ದು ಷಡ್ಡ ರಸಯುಕ್ತ, ಅಷ್ಟವಿಧ ಆಹಾರ ವಿಧಾನಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹಿತವಾದ ಮಾತ್ರಾ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಆಹಾರ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಶೂಕಧಾನ್ಯ, ಶಮೀಧಾನ್ಯ, ತೈಲವರ್ಗ, ಕ್ಷೀರವರ್ಗ, ಮಾಂಸವರ್ಗ ಇತ್ಯಾದಿ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಮಾತ್ರಾದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಸಹಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯುನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಆಯಾ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ (ಸಸ್ಯಜ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಜ ಆಹಾರ) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ

- ಪೋಷಕಾಂಶಹೀನತೆ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು
- ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಸಂಕ್ರಮಣ
- ವ್ಯಾದಿಕ್ಷಮತ್ವ
- ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಆರೋಗ್ಯ
- ನಪುಂಸಕತ್ವ/ಬಂಜೆತನ
- ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ-ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕ ಘಟಕಗಳು :

- ಪ್ರೊಟೀನ್ (ಪೋಷಕಾಂಶ)
- ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್ (ಜೀವಸತ್ವಗಳು)
- ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ (ಕೊಬ್ಬುಗಳು)
- ಮಿನರಲ್ಸ್ (ಖನಿಜಗಳು)
- ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ (ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು)

ಆಹಾರದ ವರ್ಗೀಕರಣ :

1. ಉತ್ಪತ್ತಿಗನುಸಾರ (i) ಪ್ರಾಣಿಜ (ii) ಸಸ್ಯಜ
2. ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಘಟನೆಗನುಸಾರ : ಪ್ರೊಟೀನ್, ಫ್ಯಾಟ್ಸ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್ಸ್.
3. ಕಾರ್ಯಗನುಸಾರ:
   a) ಶರೀರ ವರ್ಧಕ - ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ
   b) ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ - ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ, ಸಕ್ಕರೆ, ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ತೈಲ.
   c) ಸಂರಕ್ಷಕ - ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ
4. ಪೋಷಕಾಂಶ ಮಾತ್ರಾನುಸಾರ: ಏಕದಳಧಾನ್ಯ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ತೈಲಬೀಜಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಜ ಆಹಾರ, ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಂದು ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥೂಲ ಪೋಷಕಾಂಶ: ಇವು ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವು ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಉದಾ: ಪ್ರೊಟೀನ್, ಫ್ಯಾಟ್ಸ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೆಟ್ಸ್.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶ : ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗುವುದು.

ಉದಾ: ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್ಸ್.

ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಹಾರ :

ಇದು ಶರೀರದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಸಾರಜನಕ, ಇಂಗಾಲ, ಜಲಜನಕ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಗಂಧಕವನ್ನು ವಿವಿಧ ಅನುಪಾತಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶವು ದೇಹತೂಕದ ಪ್ರತಿಶತ 20ರಷ್ಟು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯ : ❖ ಶರೀರ ವರ್ಧಕ

❖ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಇತ್ಯಾದಿ

❖ ಶರೀರದ ಪರಿಪಾಲನೆ

❖ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಉತ್ಪತ್ತಿ (ಪ್ರೊಟೀನ್ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ)

ಪ್ರಾಣಿಜ: ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸಸ್ಯಜ: ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ, ಅವರೆ, ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ : 1.0 ಗ್ರಾಂ/ಶರೀರ ತೂಕ (ತರುಣನ)

ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೊರತೆ ವ್ಯಾಧಿ : ಪ್ರೊಟೀನ್ ಎನರ್ಜಿ ಮಾಲ್‌ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ

ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ ಆಹಾರ :

ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ (ಕೊಬ್ಬು) 20°ಸೆ ಗೆ ಘನವಾಗಿರುವುದು. ಇದೇ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಅದು ದ್ರವವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಆಯಿಲ್ಸ್ (ತೈಲ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಯಿಲ್ಸ್ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು.

ವರ್ಗೀಕರಣ ❖ **ಸಿಂಪಲ್ ಲಿಪಿಡ್: ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಾಯಿಡ್**

❖ ಕಂಪೌಂಡ್ ಲಿಪಿಡ್: ಪಾಸ್ಪೊಲಿಪಿಡ್

❖ ಡಿರೈವಡ್ ಲಿಪಿಡ್: ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್

ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಾಯಿಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು.

ಉತ್ಪತ್ತಿ (ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ) : ಪ್ರಾಣಿಜ - ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ. ಸಸ್ಯಜ-ಕಡಲೆಬೀಜ, ಸಾಸುವೆ, ತೆಂಗು ಇತ್ಯಾದಿ

ಇತರೆ - ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ, ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು.

ಕಾರ್ಯ : ❖ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ

❖ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

❖ ಸಸ್ಯಜ ಕೊಬ್ಬು ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು

❖ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸದೃಶ ಕೊಬ್ಬು : ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬು , ಹಾಲಿನಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆ , ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆ.

ಅಸದೃಶ ಕೊಬ್ಬು : ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಣದ ಕೊಬ್ಬು. ಇವು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ಕಡಲೆ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿ : ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆಯಿಂದ

❖ ಬೊಜ್ಜು ರೋಗ ❖ ಹೃದಯ ರೋಗ

❖ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ❖ ಕ್ಯಾಪಿಯೊರಕರ್

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ : ಪ್ರತಿಶತ 20

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ : ಇವು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಉತ್ಪತ್ತಿ : ಸ್ಟಾರ್ಚ್, ಶುಗರ್ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಸ್ಟಾರ್ಚ್: ಇದು ಮಾನವನ ಆಹಾರದ ಮೂಲ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ, ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಗೆಣಸುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವುದು.

ಶುಗರ್ (ಸಕ್ಕರೆ) : ಇದು ಮೊನೊಸಕರೈಡ್ ಮತ್ತು ಡೈಸಕರೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಲದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವುವು.

ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ : ಇದು ಪಚಿಸದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ನಾರು ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಹೀರುವುದು ಮತ್ತು ಮಲದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು.

ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್ :

ಇವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವುವು. ಇದನ್ನು ಮೈಕ್ರೊ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ಸ್ ಎಂಬ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಇವು ಆಹಾರದಿಂದ ದೊರೆಯುವುವು.

ಇವುಗಳನ್ನು 2 ರೀತಿಯಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

a) ಜಲದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗದಂತಹದು - ಉದಾ. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' 'ಡಿ''ಇ''ಕೆ'

b) ಜಲದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುವಂತಹದು - ಉದಾ. 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವಿಟಾಮಿನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'.

ಪ್ರತಿ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕರ್ಮವಿರುವುದು ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಅದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಕಂಡುಬರುವವು.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'

ಕಾರ್ಯ

❖ ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ Retinal Pigmentsನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.

❖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

❖ ವಿಸಂಕ್ರಮಣದಿಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವುದು.

ಉತ್ಪತ್ತಿ (ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ)

❖ ಪ್ರಾಣಿಜ-ಯಕೃತ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

❖ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವು ಇತ್ಯಾದಿ)

❖ ಪರಿವರ್ತಿತ ವನಸ್ಪತಿ, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ

ಯಕೃತ್ ಅತ್ಯಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು

❖ ರಾತ್ರಿ ಅಂಧತ್ವ, ಕಣ್ಣುಗಳು ರೂಕ್ಷವಾಗುವುವು, ನೇತ್ರದ ಶುಕ್ಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ವ್ರಣ, ಕರಿಗುಡ್ಡೆ ಮೆತ್ತಗಾಗುವುದು. ಬಿಟಾಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮ

❖ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

❖ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು.

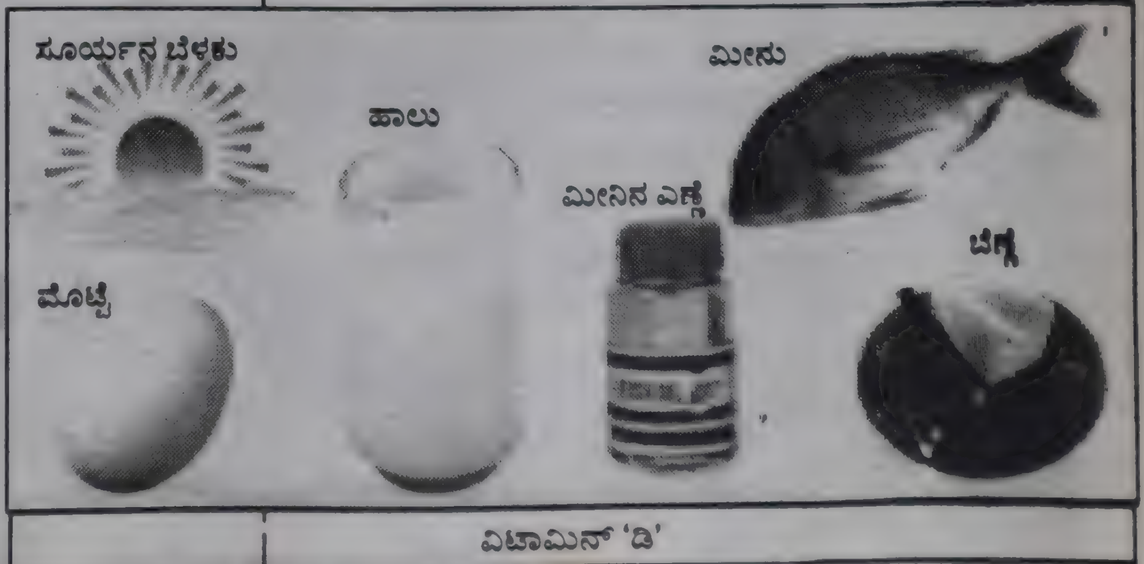
ಅಧಿಕಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗಉಂಟಾಗುವತೊಂದರೆಗಳು-ವಮನ ಲಾಲಾ ಸ್ರಾವ, ಅರುಚಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಬಾವು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ

ಪ್ರತಿದಿನ 600 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ತರುಣರಲ್ಲಿ

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ'

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದಾಗಿದ್ದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಕ್ಯಾಲಿಫೆರಾಲ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಫೆರಾಲ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರು ವುದು. ಪ್ರಾಣಿಜಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ದೊರೆಯುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಅಲ್ಟ್ರಾವೈಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ದೊರೆಯುವುದು.



ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ'

ಕಾರ್ಯ

- ಅಸ್ಥಿ ಮತ್ತು ದಂತಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಆಂತ್ರಗಳಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
- ಸರಿಯಾದ ಶರೀರ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಉತ್ಪತ್ತಿ: ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ-ಅಲ್ಟ್ರಾವೈಲೆಟ್‌ಕಿರಣ, **ಪ್ರಾಣಿಜ ಆಹಾರಗಳಿಂದ-ಯಕೃತ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೀನು** ಇತ್ಯಾದಿ.

'ಡಿ' ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳು

- ಫಕ್ಕ ರೋಗ (ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ)
- ಮೂಳೆ ಸವೆತ (ಓಸ್ಟಿಯೋಮಲೇಸಿಯಾ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ)

ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮ

- ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದು.
- ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.

ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ

ಅರುಚಿ, ವಮನ, ನೀರಡಿಕೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನೀರು ಬರುವುದು.

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ

- ತರುಣರಲ್ಲಿ-2.5 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ (100 IU)
- ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ-5.0 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ (200 IU)
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ -10.0 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ (400 IU)

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ' (ಟೊಕೊಫೆರಾಲ್)

ಇದು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಉದಾ.ಸಸ್ಯಜ ತೈಲ, ಧಾನ್ಯ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ.

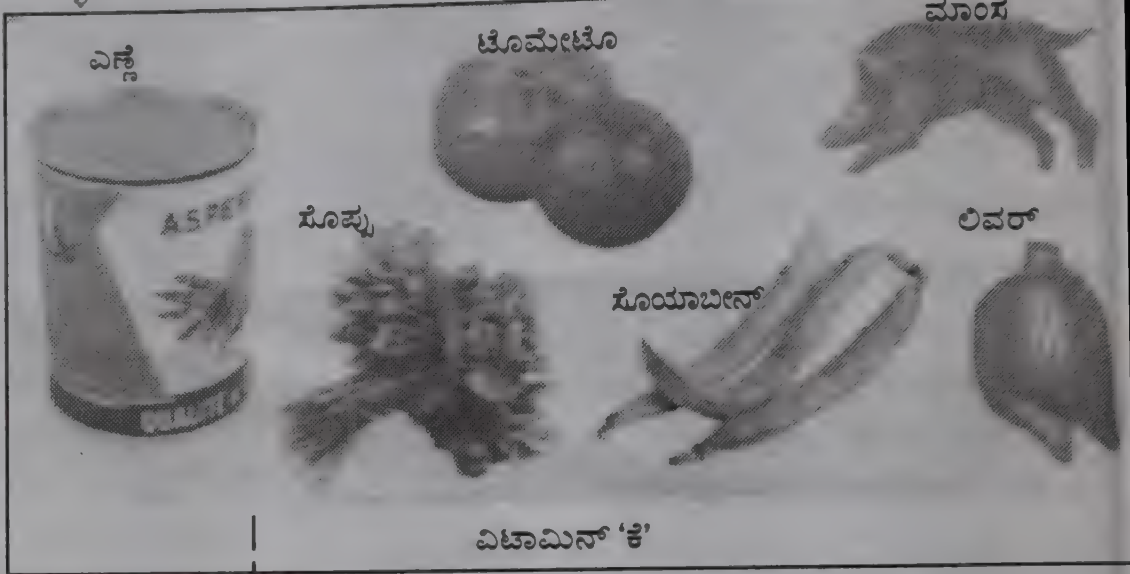
ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ' ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಧಿ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ' ಶುಕ್ರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. 'ಇ' ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ

0.8 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಕೆ.ಜಿ.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಕೆ'

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು. ಇದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಅಂಶವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು.



ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಕೆ'

'ಕೆ' ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳು

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರೋಥೊಂಬಿನ್' ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಅಧಿಕ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

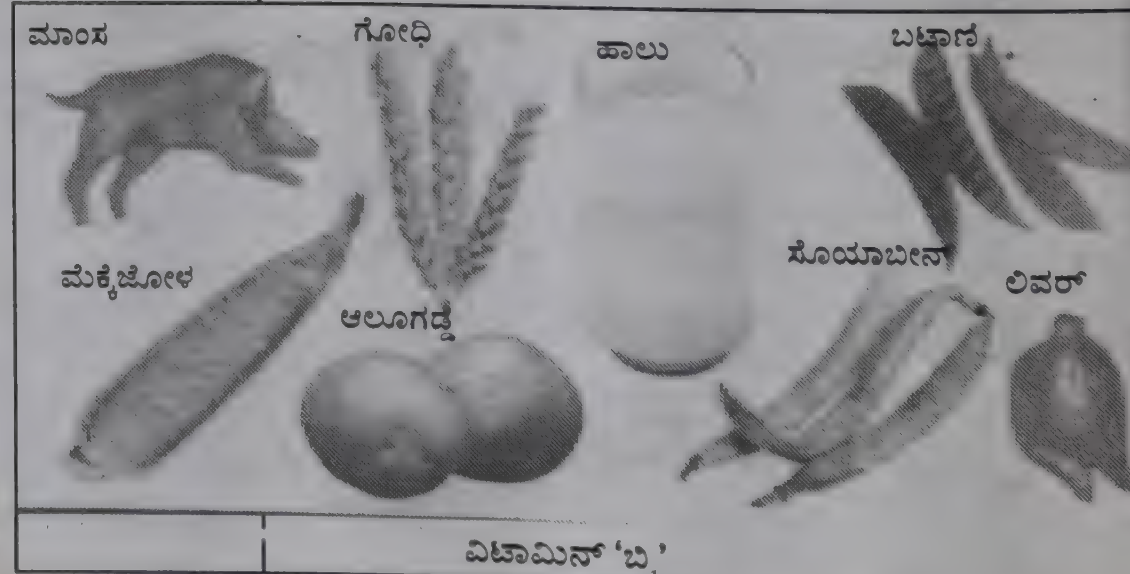
ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ

0.03 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ'

ಥಯಾಮಿನ್ ಇದು ಜಲದಲ್ಲಿ ಕರಗುವಂತಹದ್ದಾಗಿದ್ದು ಇದು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಪೈರೊವಿಕ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಶರೀರದ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು.



ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ'

ಉತ್ಪತ್ತಿ: ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ ಗೋಧಿ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಯಂತ್ರದಿಂದ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಥಯಾಮಿನ್ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಪಾಕ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿ

● ಬೆರಿಬೆರಿ ● ವೆರ್ನಿಕ್ ಎನ್‌ಸಿಫೆಲೋಪಥಿ

ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮ

- ಸರಿಯಾದ, ಸಮಾನವಾದ ಥಯಾಮಿನ್ ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ

0.5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/1000 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿ ಆಫ್ ಎನರ್ಜಿ.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ$_2$' (ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್)

ಇದು ಅನೇಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು.

ಉತ್ಪತ್ತಿ

ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ.

ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿ

● ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ

ಪ್ರತಿದಿನ 0.6 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/1000 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಫ್ ಎನರ್ಜಿ.

ನಿಯಾಸಿನ್/ನಿಕೊಟನಿಕ್ ಆಸಿಡ್

ಇದು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತ್ವಚೆ, ಆಂತ್ರಗಳು, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಪ್ರಾಕೃತ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಉತ್ಪತ್ತಿ

ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ ಶೇಂಗಾಬೀಜ, ಹಾಲು.

ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿ

● ಪೆಲಗ್ರಾ (ಚರ್ಮ ವಿಕೃತಿ, ಬೇಧಿ, ಮನೋವಿಕಾರ ಇಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವವು)

ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮ

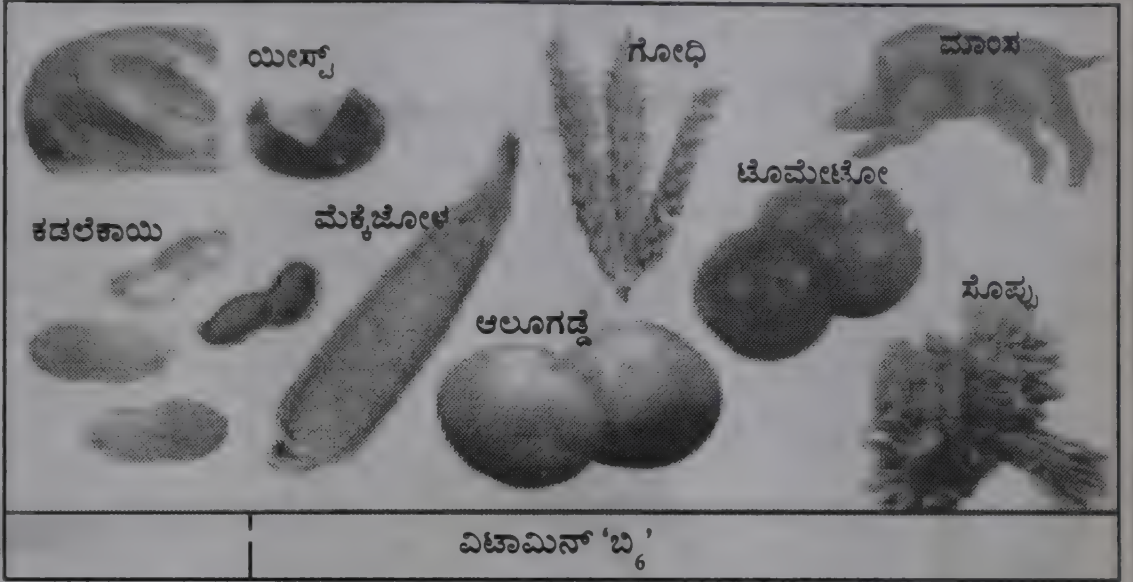
ಈ ವ್ಯಾಧಿ ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ

6.6 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/1000 ಕಿಲೊಕ್ಯಾಲರಿ ಆಫ್ ಎನರ್ಜಿ.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ$_6$' (ಪೈರಿಡಾಕ್ಸಿನ್)

ಇದು ಅಮಿನೊ ಆಸಿಡ್, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟದ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು-ಹಾಲು, ಯಕೃತ್, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವುದು.



ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ$_6$'

ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ವ್ಯಾಧಿ

- ನರಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸುವುದು.

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ

ತರುಣರಲ್ಲಿ 2 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಪ್ರತಿದಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ-2.5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಪ್ರತಿದಿನ.

ಫೂಲೇಟ್

ಇದನ್ನು 'ಫೋಲಾಸಿಸ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಔಷಧಿಯಾಗಿ 'ಫೊಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 2 ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. 1. ಸ್ವತಂತ್ರ ರೂಪ 2. ಬಂಧಿತ ರೂಪ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರರೂಪದ ಫೊಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಆಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದು. ಇದು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದು.

ಉತ್ಪತ್ತಿ

ಯಕೃತ್, ಮಾಂಸ, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ. ಅಧಿಕ ಪಾಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದು ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವುದು.

ಕೊರತೆಯಿಂದ

- ಬೃಹತ್ ಕಣದ ಪಾಂಡುರೋಗ (ಅನಿಮಿಯಾ)
- ಜಿವ್ಹಾಪಾಕ
- ಆಮಪಕ್ವಾಶಯಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು (ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುಡುಗುಡು ಶಬ್ದ)
- ಬಂಜೆತನ/ನಪುಂಸಕತನ ಕಂಡು ಬರುವುದು.

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತರುಣರಿಗೆ - 100 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ/ಪ್ರತಿದಿನ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ - 400 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ/ಪ್ರತಿದಿನ

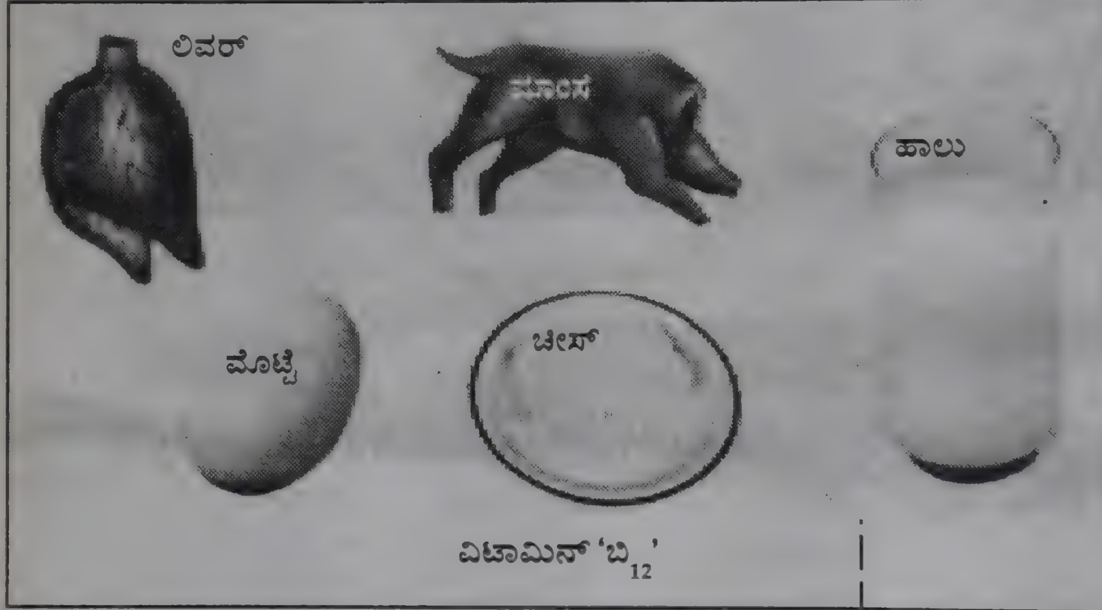
ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ - 100 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ/ಪ್ರತಿದಿನ

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ-150 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ/ಪ್ರತಿದಿನ

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ$_{12}$' (ಸಾಯನೊಕೊಬಾಲಮಿನ್)

ಉತ್ಪತ್ತಿ

ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು. ಇದು ಸಸ್ಯಜ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು.



ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ$_{12}$'

ಕೊರತೆ

- ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬೃಹತ್ಕಣದ ಪಾಂಡು
- ಸ್ನಾಯುವಿನ ರೋಗ (ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತೊಂದರೆ)
- ಬಂಜೆತನ

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ

ತರುಣರಲ್ಲಿ - 1 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ/ಪ್ರತಿದಿನ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ - 1.5 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ/ಪ್ರತಿದಿನ

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ - 0.2 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ/ಪ್ರತಿದಿನ

ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸುವ ತಾಯಿ - 1.5 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ/ಪ್ರತಿದಿನ

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' (ಆಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಸಿಡ್)

ಇದು ಜಲದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುವುದು. ಇದು ಶಾಖಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಿಂತ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದು.

ಕಾರ್ಯ

- ಧಾತ್ವಾಂತರ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದು.
- ರಕ್ತಸಿರಾಗಳಿಗೆ, ಅಸ್ಥಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವುದು.
- ಶೀತ, ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸಂಕ್ರಮಣದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.

ಉತ್ಪತ್ತಿ

ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ತಾಜಾ ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಗಡ್ಡೆಗೆಣಸು (ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೇರಲ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ.

ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿ

ಸ್ಕರ್ವಿ (ಉಬ್ಬಿದ ರಕ್ತಯುಕ್ತ ವಸಡು), ಚರ್ಮದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಗಾಯಗಳು ತಡವಾಗಿ ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯ.

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ

40-60 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ

ಮಿನರಲ್ಸ್ (ಖನಿಜಗಳು)

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 50ಕ್ಕಿಂ ಅಧಿಕ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ದೊರೆಯುವವು. ಇದ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರು ವುದು ಮತ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದ

★ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

ಶರೀರದ ತೂಕದ 1.5ರಿಂದ 2% ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ (ಸಾಮಾ ತರುಣರಲ್ಲಿ). ಸುಮಾರು 1200 ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯ ಇದರಲ್ಲಿ 98% ಆಗಿದ್ದು ಅಸ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್.

ಕಾರ್ಯ : ಅಸ್ಥಿ ಮತ್ತು ದಂತಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು) ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ) ಮಾಂಸದ ಸಂಕೋಚನೆ, ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ಮತ ಸ್ತನ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿ.

ಉತ್ಪತ್ತಿ : ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ, ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೀತಾಫಲದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಶತ 20-30ರಷ್ಟು ಆಹಾರದಿಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೀರಲ್ಪಡುವುದು.

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ : 400-500 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ (ತರುಣರಿಗೆ)

★ ಲೋಹ (ಐರನ್)

ಇದು ಶರೀರದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ವಾಗಿದೆ. ತರುಣಾವಸ್ಥೆಯ 3-4 ಗ್ರಾಂ ಲೋಹದ ಪ್ರಮಾಣ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಶತ 60-70ರಷ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವುದು.

ಕಾರ್ಯ : ● ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ನಿರ್ಮಾಣ ● ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ● ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯ ● ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಲ್ಪವ್ಯಾಧಿ ಕ್ಷಮತ್ವ.

ಉತ್ಪತ್ತಿ : ಯಕೃತ್, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಏಕದಳಧಾನ್ಯ, ಎಣ್ಣೆಬೀಜ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಣ್ಣು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು.

ಕೊರತೆ : ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು-ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ, ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳಿಂದ.

ಅಯರನ್ ಡಿಫಿಸಿಯನ್ಸಿ ಅನಿಮಿಯಾ (ರಕ್ತಹೀನತೆ)

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ : ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ - 0.7 ಐರನ್ (ಇನ್ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ - 1.0 ಐರನ್ (ಇನ್ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)

ತರುಣರಲ್ಲಿ - 1.8 (ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ) , 2.4 ಐರನ್ (ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ).

★ ಅಯೋಡಿನ್

ಇದು ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಲುವಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ತರುಣರಲ್ಲಿ ಇದು ಸುಮಾರು 50 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8-12 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ/ಡೆಸಿಲೀಟರ್.

ಉತ್ಪತ್ತಿ

ಸಮುದ್ರದ ಮೀನು, ಸಮುದ್ರ ಲವಣ, ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು.

ಕೊರತೆ

● ಹೈಪೋಥೈರಾಡಿಸಮ್ ● ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತ ● ಅಸಮರ್ಪಕ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯ

ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ : 150 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಪ್ರತಿದಿನ.

★ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್ಸ್, ಮಿನರಲ್ಸ್ ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವಿಟಾಮಿನ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯು ಪ್ರಥಮ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು ನಂತರದ್ದು ಗೋಧಿ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ನಂತರದ್ದು ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ. ಅಕ್ಕಿ - ಇದರಲ್ಲಿ ಥಾಯಮಿನ್, ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ','ಡಿ','ಸಿ' ಗಳಿವೆ.

★ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಶತ 20%-25% ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಉದಾ: - ಉದ್ದು, ಹೆಸರು, ಚನ್ನಂಗಿ, ಕಡಲೆ, ಬಟಾಣಿ, ಅವರೆಕಾಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

★ ತರಕಾರಿ

ಇದು 'ಸಂರಕ್ಷಕ ಆಹಾರ'ವಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಾಮಿನ್, ಮಿನರಲ್ಸ್, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೊಂದಿರುವವು.

★ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ

ಪಾಲಕ್, ಹೂಕೋಸು, ಮೆಂತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಸಿರು ಎಲೆಯ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'.



★ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಗೆಣಸು

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಇವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು, ಮಿನರಲ್ಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

★ ಇತರೆ

ಬದನೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಕ್ಯಾಲಿಫ್ಲವರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಿನರಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್‌ಗಳಿವೆ.

★ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು

ಶೇಂಗಾಬೀಜ, ಗೋಡಂಬಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಸಾಸುವೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಫ್ಯಾಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವವು. 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್‌ಗಳು, ಮಿನರಲ್ಸ್‌ಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳೂ ಇರುವವು.

★ ಹಣ್ಣುಗಳು

ಇದು ಸಂರಕ್ಷಕ ಆಹಾರ. ಇವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವು.

ವಿಟಾಮಿನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು-ಕಿತ್ತಳೆ, ಪೇರಲ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವು ಇತ್ಯಾದಿ.



ಮಿನರಲ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು-ಸಿತಾಫಲ, ಖರ್ಜೂರ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು-ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವು ಇತ್ಯಾದಿ.

* **ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ**

ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವವು. ಇವು ಉತ್ತಮ ಮಾತ್ರಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಟ್ ಹೊಂದಿರುವವು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್ಸ್ ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಜ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಕಳ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿವೆ. ಇವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ.

* **ಹಾಲು**

ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಪ್ರೊಟೀನ್, ಫ್ಯಾಟ್, ಶರ್ಕರ, ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್ಸ್ ಎಂಬ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವು.

ಸ್ಕಿಮ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿರುವಂಥಹುದು.

ಟೋನ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ : 1 ಭಾಗ ಜಲ, 1 ಭಾಗ ಹಾಲು, 1/8 ಭಾಗ ಸ್ಕಿಮ್ಡ್ ಹಾಲು-ಸೇರಿಸಿ. ಪ್ಯಾಶ್ಚರೀಕರಣ ಮಾಡಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಟೋನ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಮಿಲ್ಕ್ : ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲಿಗೆ ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಎನ್ನುವರು. ಉದಾ. ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸೊಯಾಬಿನ್. ಇವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಜ ಹಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.

* **ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ (ಕೊಬ್ಬು) ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು**

ಇವುಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವವು.

* **ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ**

ಇವು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಫ್ರುಕ್ಟೋಸ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೊಂದಿರುವುದು.

* **ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ**

ಇಂಗು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಲವಂಗ, ಶುಂಠಿ, ಸಾಸುವೆ, ಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು. ಇವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವವು. ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ 'ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್' ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

* **ಇತರೆ**

ಪಾನೀಯಗಳು-ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಕೋಲಾ ದಂತಹ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಮದ್ಯಪಾನ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು

- ಜನನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ
- ಪ್ರೊಟೀನ್ ಎನರ್ಜಿಯು ಮಾಲ್‌ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್
- ಜೆರೂಆಪ್ತಲಿಮಿಯಾ
- ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನಲ್ ಅನಿಮಿಯಾ
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನಾಗಳ ಕೊರತೆ ವ್ಯಾಧಿಗಳು.
- ಪ್ಲೊರೋಸಿಸ್

ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನ

- ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ
- ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿ ಸರಿ ಮಾಡುವುದು
- ಸರಿಯಾದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
- ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
- ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಪಾಲನೆ.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ (ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು)
- ವ್ಯಾಧಿ ನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಶೀಘ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ' ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಹಾನಿಕರ

ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು, ರೋಗ ನಿರೋಧಿ ಕ್ಷಮತೆಯು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ' ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅದರ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕರ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಪಿಡೊಮಿನೊಲೊಜಿಸ್ಟ್ ಎಡ್ಗರ್ ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಲರ್ ಈರ್ವರ ನೇತೃತ್ವದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ 400 ಐ.ಯೂ.ಅಧಿಕ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'ಯುಕ್ತ ಡೋಜ್ (Dose) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಅಪಾಯ ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ 30 ರಿಂದ 60 ಐ.ಯೂ. ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಮಲ್ಟಿವಿಟಾಮಿನ್ ಸೇವನೆಯು ಉತ್ತಮ. ಇದಲ್ಲದೆ 10 ರಿಂದ 15 ಐ.ಯೂ.ಅಂಶದ 'ಇ' ವಿಟಾಮಿನ್ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಬೇಳೆಗಳು, ಗೋಧಿ, ಒಣ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿತ ಬೀಜಗಳು, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ 'ಇ' ವಿಟಾಮಿನ್ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.



ಮಕ್ಕಳೇಕೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ?

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೊದ ಮೊದಲು ಸರಳವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ದುರಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆದು ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದೋ ಆಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತೆ ಸುಳ್ಳಿನ ಆಸರೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದನೆಯದು ಯಾವುದೋ ಲೋಭಕ್ಕೆ ವಶರಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು. ಅಂದರೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಲಾಭ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೆ ಚಕ್ಕರ್ ಹೊಡೆಯಲು ಒಂದು ಸುಳ್ಳು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗು ವವರಿಗೆ ಹಣ ಕೇಳಲು ಭಿಕ್ಷುಕನಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದೂ ಕೂಡ ಸುಳ್ಳಿನ ರೂಪವೇ. ಎರಡನೆಯದು ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾವುದೋ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಳ್ಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು. ಕಷ್ಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಯವಶರಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು. ಮೂರನೆಯದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಸ್ವಭಾವದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ಸುಳ್ಳು ಅವರ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕಾರ

ಮಕ್ಕಳ ಮನೋತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುವ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಸ್ಕಾರದ ತಪ್ಪು ಪ್ರಭಾವ ಅವರಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಅರುಣ್ ವಧವಾ ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಮನೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದುರಭ್ಯಾಸವು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೊದ ಮೊದಲು ಸರಳವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ದುರಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆದು ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದೋ ಆಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತೆ ಸುಳ್ಳಿನ ಆಸರೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶ್ವಾಸ

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಇಡುವುದು ಅಸಹಜ ವೇನೋ ಅಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟುಮಾಡ ದಿದ್ದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ತನ್ನ ಮಾತನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳೂವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಿತ್ರನಂತೆ

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮಿತ್ರರ ಮುಂದೆ, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಮುಂದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾತನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಿತ್ರರಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಿತ್ರರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾತನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಹವಾಸದ ಪರಿಣಾಮ

ಮಗನು ಎಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಿನವನಿರಲಿ ಅವನ ಮಿತ್ರರು ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮನೆಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಸಹವಾಸವೂ ಆಳವಾಗಿ, ಗಾಢವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡು ತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಗ



ಇಡಬೇಕು. ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡುವುದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಬಯಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಹೇಳಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಳ್ಳೆಯತನಕ್ಕೆ ವಂಚನೆ

ಇಂದಿನ ಭೌತಿಕವಾದದ ದಿನ ಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಸುಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಎಲ್ಲ ರಿಗೂ ಐಶಾರಾಮ ಬದುಕಿನ ಹಂಬಲ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ತನಗೂ ಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗೆಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಮ ಕಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೇ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದರೆ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬಾರದು ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುವವರು ತಾವು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಿಗ ಇಡುವುದರ ಜೊತೆ ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ದುರಭ್ಯಾಸದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ●

ಬಿಪಿಓ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನ

ಕಳೆದ 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮುಂಬೈ ನಗರದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿ.ಓ. (ಬಿಸಿನೆಸ್ ಪ್ರೊಸೆಸ್ ಔಟ್ ಸೋರ್ಸಿಂಗ್) ಸೆಂಟರ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ತೀವ್ರ ಹೆಚ್ಚಳವು ಮುಂಬೈಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಈ ಬಿ.ಪಿ.ಓ. ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು 24 ಗಂಟೆ ತೆರೆದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅವಸರಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕೈತುಂಬಾ ಸಂಬಳ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಗಳು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯುವಜನರು ಈ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸೇರಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅವರ ಜೀವನದ ಹಾದಿ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಚಡಪಡಿಸುವವರು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯೂ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೈತುಂಬಾ ಸಂಬಳ (ಐದು ಅಂಕಿಯ ವೇತನ)ಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಬಲಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳ್ಳಲು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳ್ಳಲು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅಮಲಿನೊಳಗಾಗಿ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಿ.ಪಿ.ಓ. ಸೆಂಟರ್‌ಗಳ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಈ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿವೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನಿಗಳಾದ ತಮ್ಮ ಯುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಆ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಡೋಪಿಂಗ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.

ಮುಂಬೈ ನಗರದ ಅನೇಕ ಬಿ.ಪಿ.ಓ. ಸೆಂಟರ್ ಘಟಕಗಳು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಸನದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಡಿ-ಎಡಿಕ್ಷನ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಈ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯಸನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಹಿಂದೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು ರಾತ್ರಿ ಪಾಳೀಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದು ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಲಾಡದ ಒಂದು ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ 'ಮಾಳವಿಕಾ ಸದಾನಂದ' ನಾನೂ ಸಹ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಯ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಬಿ.ಪಿ.ಓ. ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಧೇರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಡ್ರಗ್ ಎಡಿಕ್ಷನ್ ಸೆಂಟರ್ ''ಸೇವಾ ಗಾಂಧಿ ಆಶ್ರಮ'ದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾರ್ತಿಕ್ ರಾವ್ ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಬಿ.ಪಿ.ಓ. ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ವಿಷಾದಕರ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಶೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ದೂರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಂತೆ ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ನಶೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅನೇಕ ಬಿಪಿಓ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು ಆಶ್ರಮದ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳ 18ರಿಂದ 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಡ್ರಗ್ ಎಡಿಕ್ಷನ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರ ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮುರಿದುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹದಿನೆಂಟರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಈ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ವಿರಸಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ನಿಶೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಅಮೆರಿಕ ಕಂಪನಿಯ ಸಹಯೋಗಿ ಘಟಕಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಸೇರುವ ಹೊಸ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿಸಿವೆ. ಗೊದ್ರೇಜ್ ಅಪ್‌ಸ್ಟ್ರೀಮ್‌ದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಮಾರ್ಕ್‌ಲೇವಿಟ್ ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಅನೇಕ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ನಿಶೆಯ



ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಸಲಹೆಕಾರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಬಿ.ಪಿ.ಓ. ಸೆಂಟರ್‌ಗಳ ಮತ್ತು ಐ.ಬಿ. ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಷ್ಟೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಡೀ ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ 35 ರಿಂದ 45 ವರ್ಷ ಮದ್ಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಾದ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಇವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವೈವಾಹಿಕ ವಿರಸ ಮತ್ತು ನೌಕರಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಇವರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ 5 ಅಂಕಿಗಳ ವೇತನ ಪಡೆಯುವ 18 ರಿಂದ 20 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದ ಯುವಕರು ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ತಮ್ಮ ಕನಸ್ಸನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡವರು.

ಮುಂಬೈ ಏಕೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥ ಬಿಪಿಓ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ.ಮಾದಕ ವ್ಯಸನ ವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡ ಅನೇಕ ಯುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇನ್ನೂ ಆರಂಭವಾಗಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿನ ಬಿಪಿಓ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು ಮುಂಬೈಯಲ್ಲಿನ ಬಿಪಿಓ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿನ ಬಿಪಿಓ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮುಂಬೈ ಬಿಪಿಓ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಷ್ಟು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಈ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಐದೇ ದಿನ ಕೆಲಸ. ಎರಡು ದಿನ (ಶುಕ್ರವಾರ ಮತ್ತು ಶನಿವಾರ) ರಜ. ಈ ಎರಡು ದಿನ ಈ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಉದ್ಯಾನ ನಗರಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಿ ತಮ್ಮ ದಣಿವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ಸುಂದರಿಯರಾಗಿರಬಹುದು, ಗೊತ್ತೇ?



ನೀವೂ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮಗೇ ಅಂತಹ ಅನುಭವವಾಗಿರಬಹುದು - ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಮನೆಯ ಬದಿ ದಿನವಿಡೀ ನೈಟೀ ಎಂಬ ಗೋಣಿ ಚೀಲವನ್ನು ತಗುಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುವ ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದ ('ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚಿನ' ಎಂದು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ) ಅದ್ಭುತ ಸುಂದರಿಯರು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಯಾದ ನಂತರವಂತೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿರೋಧಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಟೈರುಗಳು ಜಮೆಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಥಮ ಹಂತ.

ಆದರೆ ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸದಾಕಾಲ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲಿವುಡ್ ಮತ್ತು ಬಾಲಿವುಡ್ ನಟಿಯರು ತಾವು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುವುದನ್ನೇ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾತ್ರ ವೃದ್ಧಿಸುವುದೊಂದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಉಳಿದಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಫೋಟೋ ಸೆಷನ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಾರೆ; ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರವಾದರೂ ಬಹುಬೇಗ ಮೂಲ ದೇಹ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಾರೆ.

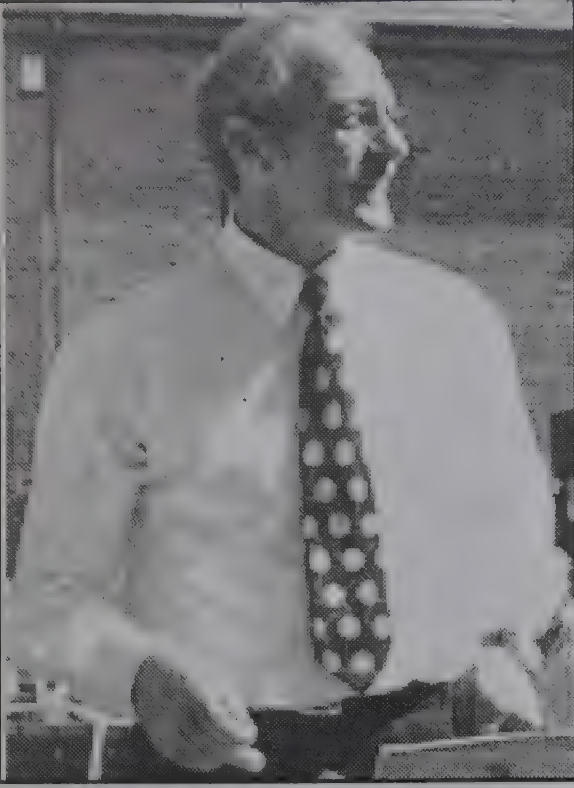
ಸ್ವಲ್ಪ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮೂರನೇ ಮತ್ತು ಆರನೇ ತಿಂಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ತಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಗವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉಪಕಾರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಅಕಾಲಿಕ ಜನನದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ದೇಹ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೋ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೀನಖಂಡ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಳಗಳಂತೆ ಕಂಡುಬರುವ ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಂಡಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಮೊದಲಾದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಓಕರಿಕೆ, ಪಿತ್ತೋದ್ರೇಕ, ಕಾಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮೊದಲಾದ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದೂ ಕಡಿಮೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿ ಆ

63ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ.........



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮೂರನೇ ಮತ್ತು ಆರನೇ ತಿಂಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ತಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಗವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉಪಕಾರಿ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಂಡಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಮೊದಲಾದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು.



ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇದ ರಿಂದಾಗಿ ತೂಕ ಕೂಡ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಇತರೆ ರೋಗಗ ಳಿಂದಲೂ ದೂರ ಇರಲು ಸಹಾಯಕ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಂತ ಕೂಡ ಇದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ 45 ರಿಂದ 50ರ ನಡುವಿನ ಯಾವುದೇ ವಯೋ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ಕೂಡ ಬರುವಂಥದ್ದಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಅನೇಕ ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರ ದಿಂದಲೇ ಆಹಾರ-ತಿಂಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ದರೆ ಜೀವನದ ಈ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಶಾಂತಿಯುತ ವಾಗಿ ಕಳೆಯಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೈ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಿಯೊ ಪೊರೊಸಿಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳು ಸಮೀಪ ಸುಳಿಯಲಾರವು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸ ಬಾರದೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಟ್, ಉಪ್ಪು, ನಾರಿನಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ:

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

ಇಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ 40-45ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವಂಥದ್ದು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಇರುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ (ಎಲುಬು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಮುರಿಯುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ) ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಸೋಯಾ ಹಾಲು, ಸೋಯಾ ಪನೀರ್, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಕೊಡಿ. 1 ಕಿಲೋ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 200 ಗ್ರಾಂ ಸೋಯಾಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬಳಸಿ. ನಮಣೆಯಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ತೀರಾ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿರಲಿ.

ಪ್ರೊಟೀನ್

ದೇಹದ 'ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಚಾಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರೊಟೀನಿನಿಂದಲೇ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನ ಕೊರತೆ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಗಳು, ಹಾಲು, ಸೊಯಾಬೀನ್, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಲವತ್ತರ ಬಳಿಕ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಿ. ಸಿಪ್ಪೆ ಇರುವ ಕಾಳುಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ.



ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

ಒಂದು ಸಲ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮ ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇದರಿಂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತ

ಫ್ಯಾಟ್

ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ-ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಯಾರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಸಕ್ರಿಯತೆ ಕಡಿ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನೀವು ಕುಳಿತು ಕೆಲ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂ ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಇರಿ. ಪಿಜ್ಜಾ, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಕೇಕ ಚೀಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಇ ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ನೀವು ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಫ್ಯಾಟ್ ಅಥ ಎಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸಬಾರದೆಂದಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನ ರಲಿ, ವಿಟಮಿನ್ 'ವ', 'ಡಿ' ಹಾಗೂ 'ಇ'ಯ



ಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಟ್ ಥವಾ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ತುಪ್ಪದ ಬದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬಳಸಿರಿ.

ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

ಒಂದು ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಳಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ರೆಡ್‌ಮೀಟ್ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಚಿಕನ್‌ನ್ನು ಕೂಡ ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬಳಸಿ. ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುವಾಗ ಅದರ ಹಳದಿಭಾಗ ಸೇವಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ

ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಐಕ್ಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂದೇಹ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಅವಲಕ್ಕಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ. ಕತ್ತರಿಸುವ ಮುಂಚೆಯೇ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇವನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿಯೂ ಇಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'

ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಂದಹಾಗೆ ದೇಹದ ತ್ವಚೆಯೇ ಇದನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಬೀಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಬಿಸಿಲು ಬೀಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ.

ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಟ್ಯಾನಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೊಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳ ದುಷ್ಪಭಾವದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲು ಇರುವಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಉಪ್ಪು

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾರರು. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ನಾಗರೀಕರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ 10 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೋಡಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಉಪ್ಪಿಗಾಗಿ ಏನೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ರುಚಿಗಾಗಿ ನಾವು ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಯೋಡೈಜ್ಡ್ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸ್, ಹಪ್ಪಳಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಿ. ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ. ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜಾಯಿಟ್ ಮತ್ತು ಅಜಿನೊಮೊಟೊ (ಎಂಎಸ್‌ಜಿ)ವನ್ನು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'

ಇದು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜತೆ ಜತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದವು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಟೊಮೆಟೊ, ಲಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಪೇರಲ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

'ಸಿ' ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಟೊಮೆಟೊ, ಲಿಂಬೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಳಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇದರ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಫೈಬರ್

ದೇಹಕ್ಕೆ ಫೈಬರ್ ಅಥವಾ ನಾರಿನಂಶ ಇತರೆ ಅಂಶಗಳಂತೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಹಾಗೂ ಸೊಲ್ಯುಬಲ್ ನಾರುಗಳ ಹೃದಯ ದಮನಿಗಳು ಬ್ಲಾಕ್ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ ನಾರುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ



ಇವು ದೇಹದ ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಸಿಪ್ಪೆಯುಳ್ಳ ಕಾಳು, ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸಲಾಡ್, ಸೊಯಾಬೀನ್, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಬ್ರೆಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

ಮೈದಾ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಸೇವಿಸದೆ, ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ●

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು 'ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೋಲಿಯೊ, ಕ್ಷಯ, ಕಾಮಾಲೆ, ಟೆಟನಸ್, ಮೈಲಿಬೇನೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗ ಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇವುಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಕೂಡ ಸುರಕ್ಷಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಶೋಧ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಟ್ಟಾಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದೆಂದರೆ ಸಂರಕ್ಷತಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದುದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಬಗೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕೂಡ ಏನನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತವೆಂದರೆ, ಔಷಧಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್) ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯಾದರೆ, ಅದೇ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಅನುಸರಿಸುವ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯ ಇರುವ ಸುರಕ್ಷಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ. ರೋಗವೊಂದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇರಬೇಕು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ - ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ನಾವು ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ತುಂಬದೇ ಹೋದರೆ ನಾವು ಯಾವುದೊಂದು ರೋಗದ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ನಲುಗುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಾಯಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸಬಹುದು.

ಸಮತೋಲನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಔಷಧಿಯ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆಗಳು



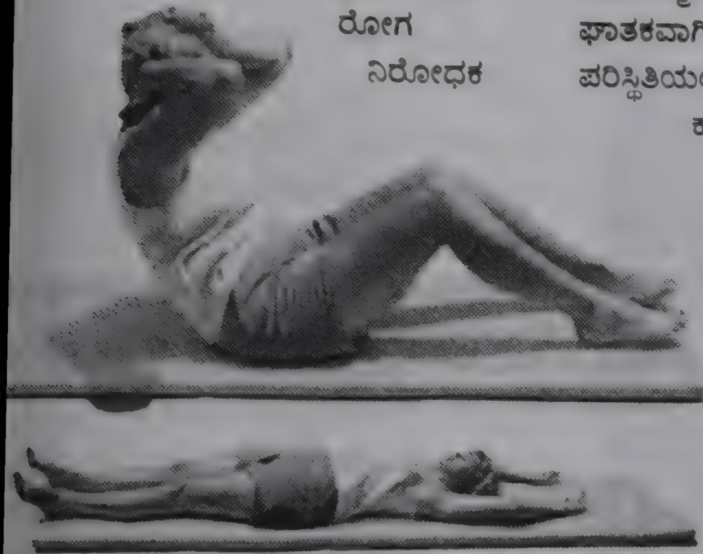
ಕೆಲವು ಔಷಧಿಯ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀವಕೋಶ ಹಾಗೂ ಊತಕಗಳನ್ನು ಸುಧೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ



ಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಸಿನ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಲವಂಗ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ

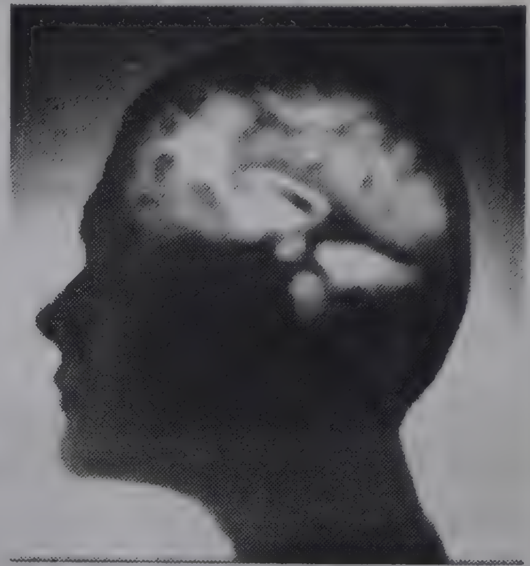


ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ದಮ್ಮು ಹೃದ್ರೋಗ, ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ದೇಹದ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ವೇಷ, ಅಹಂಕಾರ, ಆತ್ಮವಂಚನೆ ಮುಂತಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಘಾತಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಸಂಯಮ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೋ ಅವರು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕೂಡ ಹೇಳಿವೆ. ನಗುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸುರಕ್ಷತಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪ ಹಾಗೂ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಧ್ಯಾನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ವಿವಾಹಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚು



ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ನಿಕಟತೆ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನೋಗಿನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನ, ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳ ಪಿತ

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಎನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ನಾಡುನುಡಿ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸುಮಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಇದು ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ.65 ಜನಕ್ಕೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು. ಕಾರಣ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ. ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ. ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಕಮ್ಮಿ (FIBRE). ಆದುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳು (COLON CANCER) ಹೆಚ್ಚು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರ ಆಹಾರ



ಪದ್ಧತಿ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ದತೆ ತೊಂದರೆ ಕಮ್ಮಿ. ಆದರೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಜನರು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಾರು ಬೇರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ನಾರು ಬೇರುಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶಾರೀರ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾರು ಬೇರಿನ ಅರ್ಥ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಪದ್ಧತಿಯಾದ ಎನಿಮ (ENIMA) ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

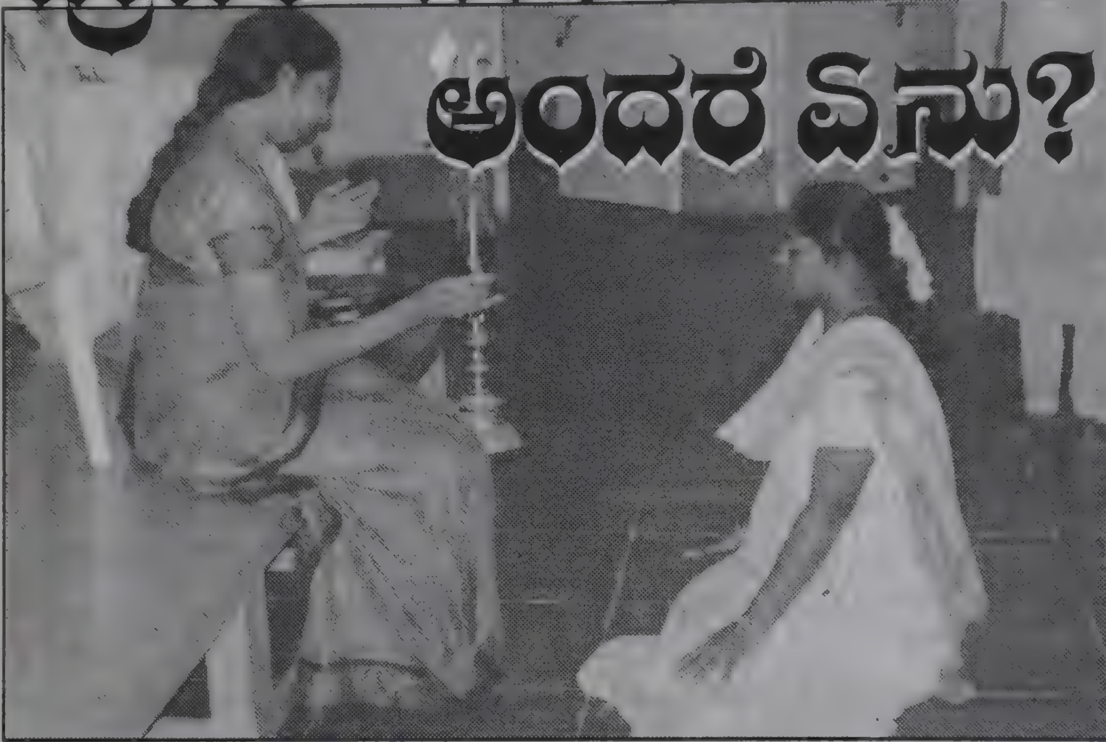
- ಡಾ.ಟಿ.ಜಿ. ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪ

ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಅಂದರೆ ಏನು?

ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲಿಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೂ ನೀಡಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುವುದು ಸಹಜ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಮಾನಸಿಕ, ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನೂರಕ್ಕೆ ಶೇ.85% ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಸಂತೋಷಕರ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬಾಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.



ಪ್ರಾಣ ಶರೀರವಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವಿದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರಭಾವಲಯ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. (ಸಾಧಕರು, ಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಮಹಾತ್ಮರ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಪ್ರಭಾವಲಯ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ ಇತ್ಯಾದಿ). ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಯಿಂದಲೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 'ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹೊರ-ಒಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕೊಳೆ ತೆಗೆದು ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುವುದು. ಆ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವುದು.

ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್‌ನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಲೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಇದನ್ನೊಂದನ್ನೇ ಕೂಡ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಉಬ್ಬಸ, ಜ್ವರ, ಸಂಧಿನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲದೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಶೀಘ್ರಕೋಪ, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದ

ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಹೊಸದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಮಿರಾಕಲ್' ಎನ್ನುವಂತೆ ಎಷ್ಟೋ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವಿಸ್ತರಿಸಿದವರು ಗ್ರಾಂಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಚೋಆ ಕೊಕ್ ಸುಯಿ.

ಗ್ರಾಂಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಚೋಆ ಕೊಕ್ ಸುಯಿ ತಮ್ಮ ಹರೆಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗಿದ್ದರು. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದರು. ಕೆಮಿಕಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದಿರುವ ಇವರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಉದ್ಯಮಿ. ಪ್ರಾಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡು ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ (ಫೌಂಡೇಶನ್) ಒಂದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಇದು ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸೀಮಿತತೆ ಇಲ್ಲ. ಜಾತಿ ಚೌಕಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ಗ್ರಾಂಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಚೋಆ ಕೊಕ್ ಸು
ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರರು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶ
ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಕುರಿತಂತೆ ಉತ್ತ
ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ನೀಡುವ ಹಲವಾರು ಕೃತಿಗಳ
ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರಾ
ಕಂಡು ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್‌ನ ಭಾಗವಾಗಿ ಧ್ಯಾ
ಕೂಡ ಇದ್ದು 'ಟ್ವಿನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ
ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಚಕ್ರಗಳ
ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗ್ರಾಂಡ್ ಮಾಸ್ಟ
ಚೋಆ ಕೊಕ್ ಸುಯಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾ
ಅವಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯ, ಬುದ್ಧಿ
ಸಮನ್ವಯತೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೇ

ನಾವು ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದಾಗ ಮನಸ
ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರಳುತ್ತದೆ ಅಥ
ಇನ್ನೊಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಫುಲ್ಲರಾಗಿದ್ದಾ
ಮನಸ್ಸು ಅರಳಿದಾಗ ಸಂತೋಷ ಉಕ್ಕುತ್ತ
ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಇಂತ
ಅರಳಿಸುವಿಕೆಯ ಕೆಲಸ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾ
ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುವ ಕೆಲಸ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ರಭಾವಲಯ, ಸೂ
ಶರೀರವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕಿರ್ಲಿಯನ್ ಫೋಟೋ
ಗ್ರಫಿಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಭಾವಲ
ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇನ್ನ
ದೃಢವಾಗುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ತುಂಬು
ಬಂದ ಹಾಗೆ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕೈಗೊಂಡ ಸಂಶೋಧನೆ
ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ವೈಜ್ಞಾ
ಎಂದು ಮನಗಾಣಲಾಗಿದೆ.

ಮಲೇಶಿಯಾ ಸರ್ಕಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಮ
ನೀಡಿದೆ. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ತಾಂತ್ರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರಿಷ
ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಕೆಲವ
ದಾದಿಯರು ಇದನ್ನು ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ಕೋಸ
ಆಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾ
ಯದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಮನ:ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗ
ಇದು ಒಂದು ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ದೇಶದ ಬೆ
ಬೇರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿ
ಚೆನ್ನೈನ ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂ
ಎಂ.ಎಸ್.ರಾಮಯ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ
ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಭಾಗವಿದೆ.

ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರು, ಪ್ರಗತಿಶೀಲರು ಪ್ರಾ

ಲಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಇತರರಿಗೂ ಇದರ ಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ರೀಕ್ಷೆ ಹೇಗೆ

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ತಪಾಸಣೆ, ರೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ ೊದಲ ಹಂತ. ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲೂ ರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತೆ. ದೇಹದ ಒಳಗೂ ೊರಗೂ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಮಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ, ಭಾವಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ದ್ದ ಹಾಗೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಂಬಿದೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು.

ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಔಷಧಿ, ಾತ್ರೆಗಳು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಯಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು

ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಕೂಡ ಅಂತಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನಕ್ಕಿದು ಸೋಪಾನ.

ಯಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು

ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್‌ನ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿಗಳಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಕಲಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗಲಿದೆ. 16 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಓದು ಬರಹ ಬಂದವರು ಕಲಿತು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೂ ದೇಹ ರಚನೆ, ಶರೀರ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಅರಿವಿಗೂ ಆದ್ಯತೆ ಇದೆ.

ತಾವು ಕಲಿತು, ತನ್ನ ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು ಆದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಅನುಮತಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬೇಕು:

ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ರಾಜ್ಯದ ಕೆಲವು ಹಿರಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಕೇವಲ 16 ತಾಸುಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟರೂ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಕಲಿತಿದ್ದು ಮರೆಯುವ ಗೊಡವೆ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗಾಗಿ ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಾರಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೂ ಸಾಕು.

'ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ' 1993ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂತು. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ತರಬೇತಿ, ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿರುವ ಹರಿ.ಎಸ್.ಕುಮಾರ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದು ಹಸಿದವರಿಗೆ ಅನ್ನ, ಬಟ್ಟೆರಹಿತ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಸ್ತ್ರ ನೀಡಿಕೆಯಂತಹ ಹಲವು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ.

ರಾಜ್ಯದ ಜಿಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸಲಿದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವವರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ:

ಯೋಗವಿದ್ಯಾ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ

21/10, 'ಎ', ರಾಮ ವಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೇಗ್ ಪಾರ್ಕ್ ಲೇಔಟ್, ಎಂ.ಜಿ.ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 25583749, 25584364.

ನೀವೂ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲರ್ ಆಗಬಹುದು



ವಿಮಲಾ ಅಪಘಾತವೊಂದರಲ್ಲಿ ಗಂಡ, ಮಗನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಳು. ಅವಳಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆದ ಆಘಾತಕ್ಕಿಂತ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜರ್ಜಿತಳಾಗಿದ್ದಳು. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕಾಲು ಊನವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವಾಗ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯ ದಾರಿಯಾಗಿ ಬಂದದ್ದೇ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್. ಅಂದು ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ವಿಮಲಾ ಇಂದು ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವವರಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಬದುಕಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ, ಸಂತೋಷ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಲು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ವೆಂಕಟಪ್ಪನವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಈಗ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ, ಕೀಲು ನೋವು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಸ್ತಮಾ ಹೀಗೆ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಬಯಸಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ಜೀವನದ ಸೋಪಾನ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಔಷಧರಹಿತ ಸ್ಪರ್ಶರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ.

ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ..... ಮಳೆ ಸುರಿದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ ಮುಂತಾದ ಬಾಧೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಧದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ವಿವಿಧ ರೂಪದ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ ಫ್ಲೂ, ಮೊನೋ ನೂಕ್ಲಿಯೋಸಿಸ್‌ನಂತ ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಸ್ಟ್ರಿಪ್, ಮೈಕ್ರೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಹಿಮೋಫಿಲಸ್‌ನಂತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿಗೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿಗೆ ಇವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರವು. ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಫ್ಲೂನಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಬಾಧಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

- ಆದಷ್ಟು ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಜೇನು ಸೇರಿಸಿದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದು ಡಾಕ್ಟರ್‌ನಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಕಲಸಿ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ಅಸಟವಿನೋಫಿನ್‌ನಂತ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಒತ್ತಡ ಜೀವನದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಯತನಕ ನಾವು ಉಸಿರಾಡು ತ್ತಿರುತ್ತೇವೂ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಏನಿದು ಒತ್ತಡ? ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ದಿನವಿಡಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸು ತ್ತವೆ? ಆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ದೈಹಿಕ ನೋವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಇತರೆ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅಸಮರ್ಥನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

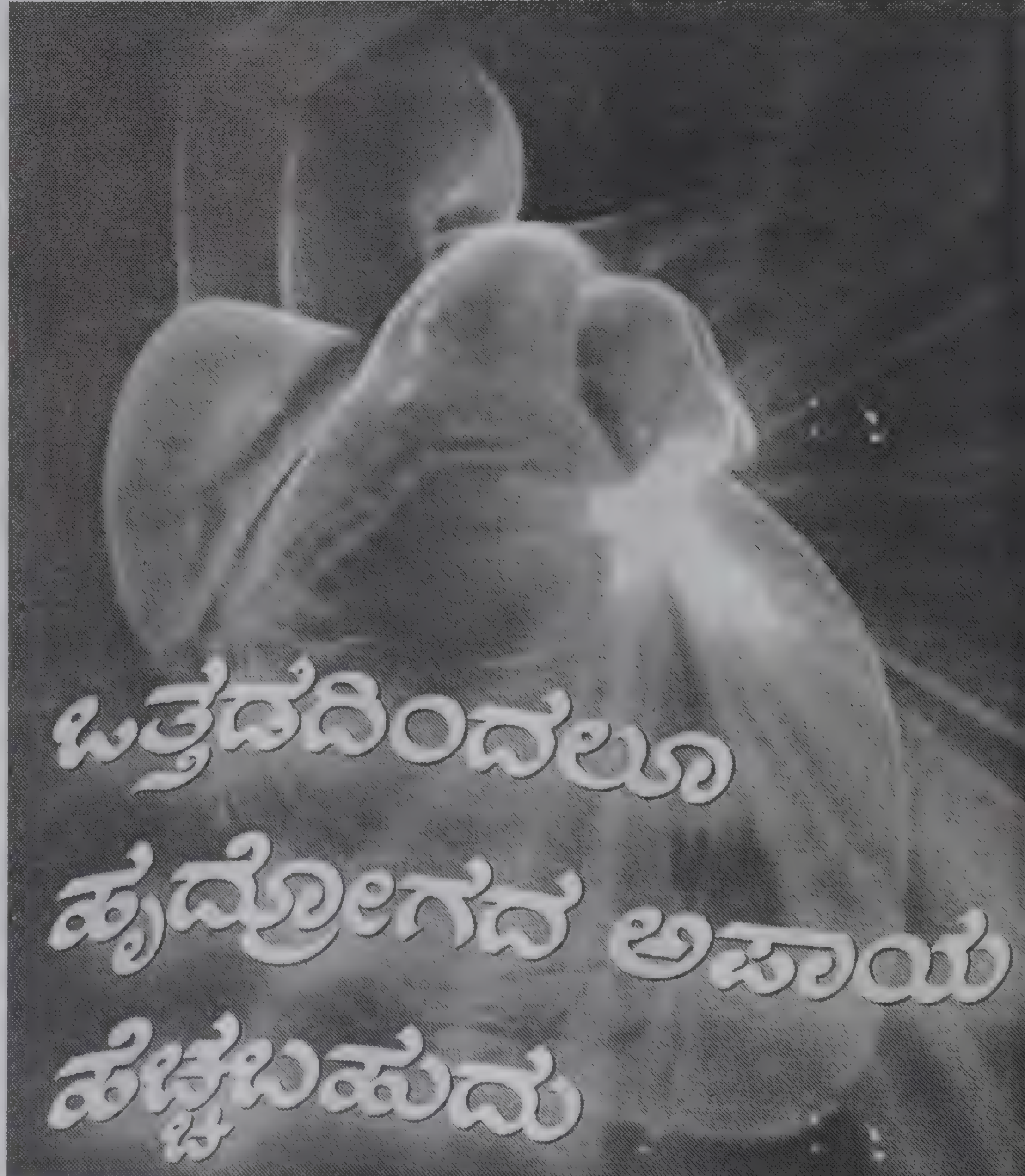
ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಡ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಘಟನೆಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ ಅವು ಜೀವನವನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು ಅವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಉದ್ಯೋಗ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು, ಮದುವೆ ಅಥವಾ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಸಮೀಪವರ್ತಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಬ್ಬರ ನಿಧನ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಯೇ ಕಷ್ಟಕರವಾದಾಗ ಎಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಧೈರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಒತ್ತಡದ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಒತ್ತಡ. ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದಾಗ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಎನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸೂಚನೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಇದೇ ತೆರನಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತೋರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಒತ್ತಡದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ದಣಿವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ರೋಸಿ ಹೋಗುವುದು.
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ. ಸದಾ ಚಿಂತಾಗ್ರಸ್ಥರಾಗಿರುವುದು.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗದೇ ಇರುವುದು.
- ಅಧೈರ್ಯ, ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ.
- ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆ ಆಗದಿರುವುದು.
- ಚಳಿ ಬಾಧಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವುದು.
- ಹಸಿವು ಆಗದೇ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಸಿವೆ ಆಗುವುದು.
- ದುರ್ಬಲತೆ ಎನಿಸುವುದು, ತಲೆ ತಿರುಗಿ ದಂತಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಎದೆನೋ ಅಥವಾ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಎನಿಸುವು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.
- ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒತ್ತಡದಿಂದಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದಲ್ಲ, ಇತರೆ ರೋಗಗ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು.
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ತಾ ಸ್ವತಃ ಶ್ರಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಜೀವನಶೈಲಿ, ಊ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊ ವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಇವು ಅಷ್ಟೊಂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಹೀಗೆ ಮಾಡು ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಎನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ತಿರುಗಿ ದಂತಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಎದೆನೋವು ಅಥವಾ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಎನಿಸುವುದು.



ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು?

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು: ನೀವು ಇಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ತರಾಗಿರುವುದು ಏಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ನೀವು ಇಷ್ಟೊಂದು ಚಿಂತಿತರಾಗಿರುವುದು ಏಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗೆ ಬಹುತೇಕ ನೀವೇ ಕಾರಣರಾಗಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂದು ಒಂದು ಸಲ ಗೊತ್ತಾದರೆ, ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸುವಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಸದಾ ದೂರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ನೀವು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡ್ತಾ ಇದ್ದೀರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ, ನೀವು ಅಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದೇ ಸೂಕ್ತ. ನಿಮಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಡುವಂತಹ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗದೇ ಇರುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಸಾಧ್ಯವೊ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಯಾರಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

2. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟತೆಯಿಂದ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆಗದೇ ಇರುವಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇದರರ್ಥ ನಿಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೋಗಲೇಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ●

'ಅಲೋವೇರಾ' ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ವ್ಯಾಧಿ



ಸಿಹಿಮೂತ್ರವ್ಯಾಧಿಯ ಜಟಿಲತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಸರ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯ (herb). ಇತರೆ ಔಷಧಗಳೊಡನೆ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ದೇಹದ ಅಂತ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಮತುತ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಜಟಿಲತೆಗಳು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಆಮ್ಲೀಯತೆ, ಜಡ (Sluggish Liver) ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ಪ್ರತಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Weak Immune System) ಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತಿರುವ, ತೆನೆಯಂಥ ಹೂಗೊಂಡಳ್ಳಿಲುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಕಹಿಯಾದ ರಸವಿರುವ, ಲೋಳಿಸರ, ಕತ್ತಾಳೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಸ್ಯ ಕುಲವೇ ALOEVERA. Aloe Vera ಎಂಬುದು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯ ಪದ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನಾಮ : 'Aloe Vera Burm of' ಎಂದು. ಈ ಸಸ್ಯ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಆಡು ಭಾಷೆಯ ಆಂಗ್ಲ ಪದ : ಕನ್ನಡದ ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಲೋಳಿಸರ' (ಕತ್ತಾಳೆ) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಮಧುಮೇಹಿರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸತು ಮತ್ತು ಕ್ರೋಮಿಯಂನಂಥ ಲೋಹಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಬಾಧಕವುಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಖನಿಜಲವಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕ್ರಿಯಾ ಶಾಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಿ ಡೋಸೇಜ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಳೇಸರ ಬಹುತೇಕ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಖನಿಜಲವಣಗಳನ್ನು (Essential Minerals) ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ; ಕೋಶಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶಾಲಿಯಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವನ್ನು ಚೋದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ಕೊಳಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಸ್ಯದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕ್ರಿಯಾಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಅನುಕೂಲಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಳೆಸರ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೊಸಶಕ್ತಿ ಚೈತನಯ ನೀಡುವ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಲೋಳೇಸರ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗವವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಲೋಳೆಸರದಲ್ಲಿ Anthroquinons, PolySaccharides ಮತ್ತು ಎಂಬ Aminoacids ಪ್ರತಿ ಆಕ್ಸಿಡೀಕರಣಕಾರಕಗಳಿವೆ (antioxidants) ವೈರಸ್‌ನ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ (Bacterial) ಮತ್ತು ಶಿಲೀಂಧ್ರದ (Fungal) ಅನೇಕ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಟಾನಿಕ್ ಆಗಿ ಲೋಳೇಸರ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲಿ. ದೇಹದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿನ ಗಾಯಗಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾವುದು ಕಷ್ಟ ; ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿಲೋಳೇಸರತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅದು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಲಸಂಚಯನವನ್ನು (hydration) ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿನ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಇದು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕ.

ಲೋಳೆಸರ ಗೊತ್ತಿರುವ ನಿರ್ವಿಷೀಕಾರಕ (detoxifer) ಬಹುಮೂತ್ರ ವ್ಯಾಧಿ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿಷವನ್ನು ಲೋಳೆಸರ ನಿರ್ವಿಷೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ pH ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಾಯಕ ಇದು Ketoacidosis (ಅಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದು) ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ಆಮ್ಲೀಯತೆ Hyperacidity, ಅಲ್ಸರ್ಸ್, ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪ (bile imbalance), ಎದೆಯುರಿ, ಆಮ್ಲ ಹಿಮ್ಮುಖ ಹರಿವು (Reflux), ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಜಡತ್ವ (Weak Liver), ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳ ಮತ್ತು ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಸೋಂಕು - ಇತ್ಯಾದಿ ಜಟಿಲತೆಗಳು ಆಗದಂತೆ ಲೋಳೆಸರ ಕ್ರಿಯಾಶಾಲಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

(ಆಧಾರಿತ)

ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಭ್ರಮೆಗಳು

(31ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

9. ನಾನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಸರಿ: ನೀವು ಆಹಾರವನ್ನೇನೊ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದದ್ದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಚಹಾ-ಬ್ರೆಡ್ ಸೇವಿಸಿ. ಇಡೀ ದಿನ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ ತೂಕ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ನೀವು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆ್ಯಂಟಿ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನು ರಿಪ್ಲೆಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಥೈರೈಡ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂಡರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಥೈರೈಡ್ ನಿಮ್ಮ ಮೆಟಬಾಲಿಸಮ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಲೊರಿ ದಹಿಸುವುದು ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಾವು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೂಡ ನೆನಪಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾ ತಾವೆಷ್ಟು ಸ್ನ್ಯಾಕ್ಸ್ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲೊರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ನೀವು ಏನೇನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಬರೆದಿಟ್ಟರೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತಿಂದಿರಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿಖರವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

10. ಊಟದ ನಡುವೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು: ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚದು. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಇಳಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

11. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ - ಲಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಸರಿ: ಇದು ನೀವು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಾಭಕರ ಎನ್ನಿಸಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ವಸ್ತು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪದಾರ್ಥ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೀಗಿದೆ: ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಕೆಲ ಹನಿ ಲಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಮಗಿದು ಸರಿ ಎನಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಅಪಚನದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

12. ಊಟದ ಬಳಿಕ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು : ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ರೊಟೇಶನ್‌ನ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲೊರಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಜಮೆಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ಸದಾ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ●

(21ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

'ಅಂಕಲ್'ಗಳಿದ್ದಾರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ !

ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು
ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಕೋಪ
ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗ
ಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿಡಿ

ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು
ಪೋಷಕರು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ
'ಪೀಡೋಪಿಲಿಕ್' ಎಂಬ ವಿಕೃತ ಕಾಮಿಗಳು ನಮ
ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು
ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು
ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಗಂಡಸರ ಜೊತೆಗ
ಬಿಡಬೇಡಿ. ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೆಯ
ಆಳು, ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಡ್ರೈವರ್
ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ. ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ಅಥವಾ
ಯಾವುದೇ 'ಅಂಕಲ್' ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಇಟ್ಟಿರಿ
ಇದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ (Good
touch) ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಪರ್ಶ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿ. ಕೆ
ಅಥವಾ ಹಣೆಯನ್ನು ಚುಂಬಿಸಿದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ
ತುಟಿಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಚುಂಬಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ
ಬಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
ತಪ್ಪು-ಹೀಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿ.

ಯಾರೇ ಇರಲಿ, ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿ
ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಪೋಷಕರಿಗೆ
ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಈ ರೀತಿ
ವ್ಯವಹರಿಸುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ
ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ. ಹೀಗೆ ಜಾಗರೂಕವಾಗಿದ್ದರೆ
ಮರೆಯಲಿ ನಡೆಯುವ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು
ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು
ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು
ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳನ್ನು
ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳ
ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಹುಡುಗರು ಸಣ
ಹುಡುಗರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು
ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವಕ್ಕಾ
ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಂಘ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು
ಸಪ್ನಸ್ಖಲನವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಭಾವಿ
ಖಿನ್ನರಾಗಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಅವಾಂತರಗಳನ್ನು
ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು

ಮಲತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಸಂಬಂಧ

ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಸೆರಗಿನ ನೆರಳು ಮತ್ತು ವಳ ಮಡಿಲು ಎರಡೂ ಬೇಕು. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಯಿಯ ಸಂಬಂಧ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಬಂಧಗಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಗುವಿನ ಜನ್ಮದಿಂದಲೇ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಟವಾಗಿಸಿದೆ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಬಂಧ ಬಾಲ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳಿಂದ ಡಿದು ಅಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಸೆರಗು ಡಿದುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿನ ಜೀವನ ುಂದೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿ ಲ್ಲದೇ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾದ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಂತಾಜನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ುಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ೂರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರ್ಶ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವು ಮುಂದೆ ಸಭ್ಯ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಗುವಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಾಯಿ ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಾಯಿಯೇ ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಆಧಾರ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು, ಎರಡನೆಯದು ಎಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಮಾತ್ರ ಮೊದಲನೆಯದು. ಮಗುವಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆ ಕೂಡ ತಾಯಿ ಇರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶರೀರ ಸ್ಪರ್ಶ, ಕಣ್ಣಿನ ನೋಟ, ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಇವೆಲ್ಲ ತಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಸಾನಿಧ್ಯ, ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದುರ್ದೈವದಿಂದಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗು ತಾಯಿಯ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಾನಿಧ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತವಾದರೆ?

ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ತಾಯಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಜೀವನ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ಗತಿಯೇ ಅಧೋಗತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗಾಗಿ ತಂದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಗುವನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಕರ ಬಳಿ ಬಿಡುವುದು, ಬೋರ್ಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ತಂದೆಯೇ ತಾಯಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾತೃತ್ವದ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಕರೂ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು



ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಂತರ ತಾಯಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಜೀವನ ನರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ಮರು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರಂತೂ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಕೀಯತೆ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲತಾಯಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಗು ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಪತ್ನಿಯ ನಡುವೆ ತಾಯಿ-ಮಗು ಸಂಬಂಧ ಮೂಡಿಸುವುದು ತಂದೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ತವರು ಮನೆಯವರು ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಂತ್ವನ, ಸಮಾಧಾನ, ಪ್ರೀತಿ, ಆಸರೆ ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಂದೆ ಮರು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಲತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಮಗುವಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಮಲತಾಯಿಯನ್ನು ಕ್ರೂರವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಮಲತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಗಳಿವೆ. ಮಲತಾಯಿ ಮಲಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಹೆತ್ತ ತಾಯಿಯಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಮಲತಾಯಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಪೂರ್ಣ ನಿಜವಲ್ಲ. ಹೆತ್ತತಾಯಿಯಂತೇ ಮಲಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಲತಾಯಿಯಂದಿರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿನ ಮಲತಾಯಿಯರು ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಲತಾಯಿಯ ಹಾಗೆ ಕ್ರೂರ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಿಳಿದೊ ತಿಳಿಯದೆಯೊ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮರು ಮದುವೆ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಬರುವ ಮಲತಾಯಿ ಹೇಗೆ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲತಾಯಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪರಕೀಯತೆಯ ಅನುಭವ ಆಗಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ಆ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಮರು ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಲತಾಯಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಗು ಮನೆಯವರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಬಹುದು. ಮನೆಯವರು ಯಾರೂ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಗು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾದಾಗ ಮಗು ಏಕಾಂಗಿತನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮರು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಲತಾಯಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮಗುವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮಗು ಮತ್ತು ಮನೆಯವರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗೆ ಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಥ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ. ಅನಿಲ್ ಆರು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿ ತೀರಿಕೊಂಡಳು. ಅನಿಲನ ಜೀವನ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಯಿತು. ತಂದೆ ಮರು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಿಲನ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗೆ ಕಳಿಸಿದರು. ತಂದೆ ಮತ್ತು ಮಲತಾಯಿಯ ಕೆಟ್ಟ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಆರು ವರ್ಷದ ಮಗು ಅರಿತುಕೊಂಡಿತು. ಅವರಿಗೆ ತಾನು ಭಾರವಾದೆನು ಎಂದುಕೊಂಡಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅನಿಲನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಕ್ರೋಶ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಆ ಆಕ್ರೋಶ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲಾಗದೆ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕೃತಿಗೆ ಬಲಿಯಾದ. ಅನಿಲನ ಹಾಗೆ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದಾಗಿ ಜೀವನ ಇಡೀ ದುಃಖವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಮಗುವಿಗೆ ತಂದೆ,

ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಮಲತಾಯಿ ಇದ್ದರೆ ಮಲತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಅಗತ್ಯ.

ಮಗು ಮೊದಲು ನುಡಿಯುವ ಶಬ್ದವೇ 'ತಾಯಿ.' ಅದು ತಾಯಿಯ ಮಮತೆಯ ಸಂಕೇತ. ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಬಾಲ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಜೀವನ ನರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು ಒಳಗೊಳಗೆ ಭಾವುಕರಾಗಿ, ಕಠೋರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೂ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯ ದಾಹ ಹಿಂಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಉಸಿರಿನಿಂದ ಕೊನೆಯ ಉಸಿರಿನವರೆಗೂ ತಾಯಿಯ ಅವಶ್ಯಕವಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತ್ರಾಸದಾಯಕ. ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಎಂದರೆ ಒಂದು ಸಸಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ಆಗಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಇಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗದೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಮಗುವನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋರೋಗತಜ್ಞ ಡಾ.ಪ್ರಾಂಜಲಿ ಮಲ್ಹೋತ್ರ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ತಾಯಿಯ ಮರಣವು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮ ಅದರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ವಯುಸ್ಸು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಆಗುತ್ತದೆ. 7-8 ವರ್ಷವಾದಾಗ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಾದಂತೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಂದೆ ಮರು ಮದುವೆಯಾದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಬೇಕಾದವನು ತಂದೆಯೇ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಪತ್ನಿ ಮಧ್ಯೆ ತಾಯಿ-ಮಗು ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಅದು ತಂದೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಬೇರೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ತಾಯಿಯಿಲ್ಲದ ಮಗುವನ್ನು ತಂದೆ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಕೀಯತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ತರಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮಲತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಆಗಲು ಬಿಡಬಾರದು.●

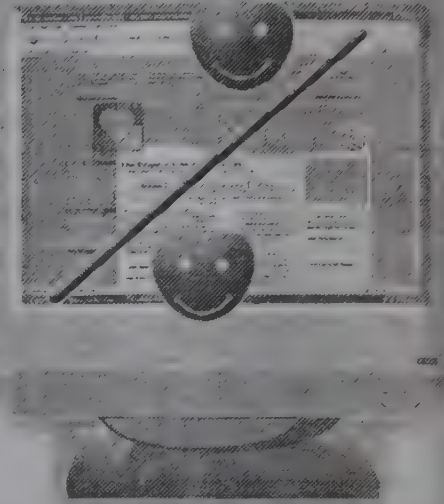
ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಆಸಕ್ತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ... ಸಿಗುವ ಸರಿಜೋಡಿ

ನಿಜವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿದರೆ...?

ಟನ್ನು ಗಟ್ಟಲೇನಾ ? ಲೀಟರ್ ಗಟ್ಟಲೇನಾ ? ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಪ್ರೀತಿ ಅಮರ... ಪ್ರೀತಿ ಶಾಶ್ವತ... ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅದು ಮೂರ್ಖತನವಾದೀತು ? ಅಂದುಕೊಂಡಿರಾ ...

ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆಲ್ಲಾ, ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರೇಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಶಾಶ್ವತವೆಂದೂ, ಆ ಪ್ರೇಮಬಂಧನ ಎಷ್ಟು ದೃಢವೋ ಒಳಗೇನಿರುವುದೋ... ಎಂದು ತಿಳಿಯಲೂ ಸಹ ಮಾರ್ಗವಿದೆ... ಅದೇ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್.



ಇದೀಗ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ನಲ್ಲಿದೆ. ಹೇಳಬೇಕಾದೆಲ್ಲಾ ವೆಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಾಗಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕ್ವಿಜ್ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಯಸಿದೂ ಕೇವಲ 30%ರಷ್ಟು ಖರ್ಚು. ನಿಮ್ಮ ಬಂಧ ಶಾಶ್ವತವಾಗ ಬೇಕಾದರೆ, ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಾಸಿರಿ, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಹುಷಾರ್ ! ನೀವಿಬ್ಬರೂ, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಜೋಡಿಕೀಐಟಪ್ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶಸಂಸೆ... ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿವ ಪ್ರೇಮ :

ಶ್ರೀಮಂತ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ಮೆರೆವ ಟೀನೈಜರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ಗಳ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಓರೆ ಹಚ್ಚಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇವು ವರಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಈ ತರದ ಕ್ವಿಜ್‌ಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸುವುದು, ಪಾಲಿಸುವುದು. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೀನಿ, ಏಕೋ ಏನೋ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಜಗಳವಾಡ್ತೀನಿ, ಹಾಗಂತ ದೊಡ್ಡ ರದ್ದಾಂತವೇನಲ್ಲ. ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ವೊಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಿದ ನಂತರ, ಅವರು ನೀಡಿದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿದೇ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿವೆ., ಅವನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ನಾವೆಷ್ಟೋ

ಸುಖಿಗಳು ! ಎಂಧು ಹೇಳಿದವಳು ಇಂಜಿನಿಯರ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಸ್ಮೃಜನ. 'ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರ ಇದೆಲ್ಲಾ ಕಾಲಹರಣಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಧು ತಿಳಿದಿದ್ದೆ. ಆದರ ನಾನೇ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾಯ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಬದ್ರುತಾ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಶೈಲೇಂದ್ರ.

ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣದೇ ?

ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಪ್ರೇಮದ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ, ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ 'ಇದೆಲ್ಲಾ ಬೋಗಸ್' ಎಂದು ರಾಗವೆಳೆದರೆ, ಅವರೇನು ವಿಚಲಿತರಾಗರು ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಸೈಕಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು. ಇಂತಹ ಕ್ವಿಜ್‌ಗಳಿಂದ ತಿಳಿದ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ಆಧಾರ ಪಡೆದರೆ ಅಮಾಯಕರ ಇರಲಾರರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಡಿಪ್ರಿಷನ್‌ಗ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಬರಲಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇವು ನಿಜವೇ ಎಂದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಂಧ ಎಂತಹುದು ಎಂದು ಗುರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ, ಸರಿ ಪಡಿಸುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಡುವರು ಎನ್ನುವರು ಪ್ರಮುಖ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ ಪದ್ಮಜ ಇನ್ನೇನೂ ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ಈ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಷ್ಟೋ ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಕೊಳ್ಳಿ...

Ref : www.quizbox.com
www.loneastrology.com
www.louest.com
www.tickle.com
www.gagil.com
www.cyber-loving.com

ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತ



ಅರ್ಪಿತಾ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ತಾಯಿಯಾಗುವವಳಿದ್ದಳು. 3 ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ ಅರ್ಪಿತಾಳ ಬಹುತೇಕ ದಿನಗಳು ಗೆಳತಿಯರ ಜೊತೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಏನು ಹೆಸರು ಇಡಬೇಕು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಒಂದು ದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗತೊಡಗಿತು. ನೋಡು ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅವಳ ಕನಸುಗಳು ಮಣ್ಣು ಪಾಲಾದವು.

ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಂದಿನಿ ಪೂರ್ತಿ ಫಿಟ್ ಆಗಿದ್ದಳು. ಅವಳ ವಯಸ್ಸು ಮೂವತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೇ ಇತ್ತು. ಸಿಗರೇಟು-ಮದ್ಯಗಳ ಜೊತೆ ಆಕೆಗೆ ಬುಹದೂರದವರೆಗೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಯೂವುದೇ ರೋಗವಾಗಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ದಿನ ಅವಳು ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಸಹ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಯಾವ ದಿನ ಅವಳಿಗೆ ತಾನು ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತೊ ಕೋಲ್ಡ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಳು. ಕಾಫೀ-ಟೀ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಳು. "ಮಿಸ್ ಕ್ಯಾರೇಜ್ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಸ್ರಾವದ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅರಿವಿತ್ತು, ಆದರೆ ಅದು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಘಟಿಸಿದಾಗ ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋದೆ" ಎಂದು ಅರ್ಪಿತಾ ನೊಂದು ನುಡಿಯುತ್ತಾಳೆ.

ಮಿಸ್ ಕ್ಯಾರೇಜ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದವಳು ಬರೀ ಅರ್ಪಿತಾ ಒಬ್ಬಳೇ ಅಲ್ಲ, ಅಂತಹ ನೂರಾರು ಸಾವಿರಾರು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಮಿಸ್ ಕ್ಯಾರೇಜ್ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಸರಾಂತ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಅಮಿತಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 20 ರಿಂದ 25ರಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮಿಸ್ ಕ್ಯಾರೇಜ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಇಂತಹ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಆರಂಭಿಕ 12 ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಿಸ್ ಕ್ಯಾರೇಜ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಖೇದದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಿಸ್ ಕ್ಯಾರೇಜ್ ಭ್ರೂಣಗಳಲ್ಲಿ "ಕ್ರೊಮೋಸೋಮಲ್ ಮಿಸ್ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್" (ಗೂಣಸೂತ್ರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದ್ದರಿಂದ) ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಇಲ್ಲವೆ ತಂದೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದಿಲ್ಲ", ಇದು ಹೆನ್ರಿ ಎಂ. ಲರ್ನರ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅವರು ಮಿಸ್ ಕ್ಯಾರೇಜ್ ವ್ಹಾಯ್ ಇಟ್ ಹ್ಯಾಪನ್ಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಹೌ ಬೆಸ್ಟ್ ಟು ರಿಡ್ಯೂಸ್ ಯುವರ್ ರಿಸ್ಕ್ಸ್' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದೇ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ದೋಷಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಇದರ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಿಡಿತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಮಿಸ್ ಕ್ಯಾರೇಜ್‌ನ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಇದಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣ ಹೇಳಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಈ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು

ಆಟೋ ಇಮ್ಯುನ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್ (ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಳಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ರೋಗ) ಪ್ರಬಲ ಮಧುಮೇಹ, ಥೈರೈಡ್ ಅಥವಾ ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸೋಂಕುದಂತಹ ಮೊದಲೇ ಇರುವ ರೋಗ (ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು)ದಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕೆಲ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಗರ್ಭಾಶಯದ ವಿಕಾರಗಳು, ಫೈಬ್ರಾಡ್ (ಗರ್ಭಾಶಯದ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಟಿಶ್ಯೂ ಬೆಳೆಯುವುದು) ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯ ಗ್ರೀವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು (ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅದು ಹೆರಿಗೆಯ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ) ಕೂಡ ಗರ್ಭದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದಾಗಿಯೂ ಮಿಸ್ ಕ್ಯಾರೇಜ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವ ಲೈನಿಂಗ್ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಮಿಸ್ ಕ್ಯಾರೇಜ್ ಅಥವಾ ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ." ಎಂದು ಕ್ಲೀವ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ

ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ರಾಬರ್ಡ್ ಕೀವಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಮಿಸ್‌ಕ್ಯಾರೇಜ್ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನೇನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ.

ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸ

ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಏರು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು. ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಶೇ. 21ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. 40ರ ಬಳಿಕ ಇದು ಶೇ. 25ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸದ ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕರಣಗಳಿದೆ ನಿಮಗೆ ಮಿಸ್‌ಕ್ಯಾರೇಜ್‌ನ ಅಪಾಯ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು. ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಲಾರದು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದು ತನ್ನ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರಿಯರಿಗೂ ಕೂಡ ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಕ್ರೊಮೋಸೋಮ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಅನುವಂಶಿಕ ತೊಂದರೆ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಪಾಸಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ

ಡಾ. ಲರ್ನರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, "ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗಿ ಭ್ರೂಣದ ತನಕ ಹೋಗುವ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಸೀಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ."

ಕೆಫಿನ್‌ನ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದೆ 200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ತನಕ ಕೆಫಿನ್‌ನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ 300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪಡೆಯಲೇಬೇಡಿ. ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 100 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕೆಫಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅರೆಬರೆ ಬೆಂದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾಶ್ಚರೈಸ್ಡ್ ರಹಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿರಬಹುದು. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್ ಹಾಗೂ ನೆಪ್ರಾಕ್ಸಿನ್‌ನಂತಹ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ನೋವು, ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಟಾಗದಂತಹ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಿ.

ಒತ್ತಡ

ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್‌ನಂತಹ ಕೆಲ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹಾಗೂ ಮಿಸ್‌ಕ್ಯಾರೇಜ್ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಹಾನಿಕರವೊ, ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಬಗೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಏಕಾಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಗೈನಾಕಾಲೋಜಿಸ್ಟ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಆಬ್ಸ್‌ಟ್ಯಾಟ್ರಿಶೀಯನ್ಸ್‌ನ ಗೈಡ್‌ಲೈನ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿದಿನ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡ್‌ರೇಟ್ ಎಕ್ಸ್‌ರ್‌ಸೈಜ್ (ನಡಿಗೆ ಮುಂ.) ಮಾಡುವುದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ದಣಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್‌ನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ತೇಕುತ್ತೀರೊ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಪೂರ್ತಿ 9 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲೇ ಕೂಡದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೆ ಕಸರತ್ತಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಹಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಹೋಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜಾನುವಾರುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದ ಭ್ರೂಣದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ಪ್ರಕಾರ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹತ್ತು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಟಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಿಸ್‌ಕ್ಯಾರೇಜ್ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿತ್ತು.

ಮೊದಲು ಮಿಸ್‌ಕ್ಯಾರೇಜ್ ಆಗಿದ್ದರೆ

ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಮಿಸ್‌ಕ್ಯಾರೇಜ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿಯೂ ಮಿಸ್‌ಕ್ಯಾರೇಜ್ ಆಗುತ್ತದ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಹೀಗಾಗುವುದು ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಬಹುದು

ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ

ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತ ಉಂಟಾದ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಪುನಃ ಗರ್ಭಧರಿಸಿ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 80 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. 75 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು 1 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ●



ಆಫೀಸ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ನೀನು ನನಗೆ ಮನೆ ಕೆಲಸವೂ ಕೊಟ್ಟೆ; ಅದಕ್ಕೇ ಈಗ ನಾನು ಆರಾಮ ಇದ್ದೇನೆ; ನೀನು ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ಆನೆಮರಿಯಂತೆ ಆಗಿದ್ದೀಯಾ!

...ನೇ ಪುಟದಿಂದ.......

...ಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ...ತ್ತು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ...ಯಮಿತ ಹಾಗೂ ಸಂತುಲಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ...ವುಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ...ನಡಿಯನ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ...ಡಿಸಿನ್ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ...ಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವೇಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ...ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರವೂ ಅವರು ಬಲುಬೇಗನೆ ಮಾಮೂಲು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಹೊರಡುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅದನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ ನಾಜೂಕಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ-

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
- ಅತಿಯಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಊತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವವರಾದರೆ ಆ ನಂತರವೂ ಹೋಗುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಮರೆಯದೇ ಪಡೆಯಿರಿ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೂ ಮುನ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೇ ಆ ನಂತರವೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಜು, ತುಸು ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವಂತಾಗಬಾರದು ಅಥವಾ ದಿಢೀರ್ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಾರಣ ಪ್ರಥಮ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ದೇಹವು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿಗೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುವ ತೂಕ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾಡಬಾ ರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡು ವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಂದುಗಳನ್ನು ಅಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ, ನಡುವೆ ಹಾಗೂ ಆನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸುಸ್ತಾಗುವ, ತಲೆಸುತ್ತಿದಂತಾ ಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆಂದರೆ-

ಯೋಗ

ಇದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ನಮ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೇಹವು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಆಗುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ರೂಪುಗೊಂಡು, ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಹುಳಿತೇಗು ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ತುಂಬಾ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಡಿಗೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲಾರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದು ಹೃದಯದ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಊತ-ಎರಡೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆರಡೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 30 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈಜು

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿದಾಗ ತೂಕ ರಾಹಿತ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದುಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈಜು ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ●

ಹೊಟ್ಟೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ನಿಂದ !

ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿಂದರೆ ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೊಜ್ಜು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. 'ಅದು ಶತ ಪ್ರತಿಶತ ತಪ್ಪು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಟ್ಲಾಂಟದ ಖ್ಯಾತ ಡಯಟೀಶಿಯನ್ ರಾಚೆಲ್ ಬ್ರಾಂಡಿಸ್.

ಆದರೆ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಜಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಖಾತ್ರಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೊದಲಿಂದಲೂ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗೆ ಶಿಕಾರಿಯಾದವರು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬೊಜ್ಜು ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೆಕ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?



ಪತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು, ತಾನು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಕೇಳಬೇಕು, ಸೆಕ್ಸ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನಂತೆ ಅತೀ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಪತ್ನಿಯ ಮನೋಭಾವ ಪತಿಗೆ ಸಹನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪತ್ನಿಯ ಆಡಂಬರದ ಉಡುಗೆ ತೊಡಿಗೆಗಳು, ಕಾರು ಮತ್ತು ಬಂಗ್ಲೆಯಂಥ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಪತಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ತನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತನ್ನು ಪತಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು, ತನ್ನ ಕೈಗೊಂಬೆ ಆಗಬೇಕೆಂದು, ತಾನು ಪತಿಯ ಹೃದಯದ ಒಡತಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಪತಿಯ ಹೃದಯದ ಒಡತಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಪತಿಯ ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅನಿಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪತಿಯ ಅನಿಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅವನ ಹೃದಯವನ್ನು ಆಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರು ಏನನ್ನು, ಯಾವುದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸೋಣ:

ಸೆಕ್ಸ್ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಬಾರದು

ಖ್ಯಾತ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಾರ ಡಾ.ಪಿ.ಕೆ. ದೇವರಾ ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಸೆಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅಸ್ತ್ರದಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪತ್ನಿ ತನ್ನ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೆಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಆ ರೀತಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಇಚ್ಛೆ ಅನಿಚ್ಛೆ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವೆ ಜಗಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೆಕ್ಸ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿಸಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಪತಿ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸೆಕ್ಸ್ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿಸುವುದು, ಸಹಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆವ ಭಾವಗಳಿಂದ ಖುಷಿಗೊಳಿಸುವುದು ಪತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖಿ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು, ಲಘುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಲ್ಲದು. ಸೆಕ್ಸ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪುರುಷ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ.

ಪತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ:

ಯಾವಾಗಲೂ ಪತ್ನಿಯರ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲೆ ಇರುವುದನ್ನು ಪುರುಷರು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನು ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ತನಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇರಬೇಕೆಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಬರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾದರೆ, ತಡವಾಗಿ ಬಂದರೆ ಪತ್ನಿ ಏಕೆ ತಡವಾಯಿತು ಎಂದು ಕೇಳುವುದು ಸರಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರಜೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪತ್ನಿಯರ ಜೊತೆ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಪತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪತಿಯಾದವನು ತನ್ನ ಬೆರಳಿನ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಪತ್ನಿಯ ಹಟವು ಪತಿಯನ್ನು ಸಹನೆಯ ಗೆರೆ ದಾಟಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಿಗೂ ಅವರ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು, ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪತ್ನಿ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಶರೀರ ಭಾಷೆ :

ಡಾಕ್ಟರ್ ಮನೀಷ್ ಅವಸ್ಥಿ ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಶರೀರ ಭಾಷೆ (ಬಾಡಿ ಲಾಂಗ್ವೇಜ್) ವಿಪರೀತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಧರಿಸುವ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳು ಅವರ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಏನೋ ಇರುತ್ತದೆ. ಪತಿ ತನ್ನ ಹೃದಯದ ಮಾತನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಪತ್ನಿ ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಪತ್ನಿಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಾವ ಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಂಜಸತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಪತಿಗೆ ಅದು ಅಸಮಂಜಸ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪುರುಷರು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎತ್ತರದ ಬೇಡಿಕೆಗಳು :

ಮಹಿಳೆಯರ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪತಿ ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪತ್ನಿಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪತ್ನಿಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಈಡೇ ರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಪತಿ ಅಸಹಾಯಕನಾಗು ತ್ತಾನೆ. ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಬಂಗಲೆ, ಕಾರು, ಫೈವ್‌ಸ್ಟಾರ್ ಹೋಟೆಲ್ ಪಾರ್ಟಿ - ಇಂಥವುಗಳು ಪತ್ನಿಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಪತಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವು ದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದೂ ಇಲ್ಲ, ಇದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಪತ್ನಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೊರಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಗಳಿಸಲು ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದು ಪತಿಗೆ ಸುತಾರಾಂ ಸಹನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಅಂತ ಸ್ತನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಅಂತಸ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವು ದನ್ನಂತೂ ಪತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ಕಣ್ಣೀರು :

ಡಾ. ಹರೀಶ್ ಕೇಸವಾನಿ ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಏನೆಂದರೆ, ಪತ್ನಿಯಾದವಳು ತನ್ನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುವುದು ಪತಿಗೆ ಸರಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪತಿಯ ಗಮನವನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪತ್ನಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೆ ಪತಿಯು ತಾಳ್ಮೆಗೆಡುತ್ತಾನೆ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ ಪತ್ನಿ ಅಳುವುದನ್ನು ಪತಿ ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ಇಷ್ಟವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಮದುವೆಯಾದಾಗ ಸರಳವಾಗಿ ಸೀದಾಸಾದಾ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮದುವೆ ಯಾದ ಕೆಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುಗುಳುನಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಆಗಿಂದಾಗ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸದೆ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಇರುವುದು ಸಹ ಪತಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ತರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಪತ್ನಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವಳಾಗಿದ್ದರೆ ಪತಿಯೂ ಶಾಂತಮನಸ್ಕರಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವಳು ಆಗಿರದಿದ್ದರೆ ಪತಿಯು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿ ಬಂದೊದಗುತ್ತದೆ. ಪತ್ನಿಯಾದವಳು ಪತಿಯ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆದರೆ ಅವನ ಹೃದಯದ ರಾಣಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಯ ಮೂಲ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ

ನಾವು ಊಟ-ತಿಂಡಿ ಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿ ಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ವುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಎಂದು ಎಸೆದು ಡುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಟಕಗಳೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಉಪಯೋಗವಿದೆ ಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ:

ತ್ತಳೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ : ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಿಂದ ುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಲೆ-ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ುಕ್ತಿಯೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಚಮಚ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಸಿಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸಹ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಿಗುವು ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಿಪ್ಪೆ : ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಎಣ್ಣೆ ಮಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಲೂ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಕೈಕಾಲುಗಳ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವು ದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೆರುಗು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಸ್ಕ್ರಬ್ ನಂತೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಮೃತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸಿಪ್ಪೆ : ದೊಡ್ಡ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಡುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಆ ತುಂಡಿನ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ : ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪುಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲ ಹನಿ ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಹಾಗೂ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಶುಷ್ಕ ತ್ವಚೆಯವರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ನೀರಸತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೇಬು ಸಿಪ್ಪೆಗಳು : ಸೇಬುಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ತಿರುವಿಕೊಂಡು, ಅದರಿಂದ ಕೈಕಾಲು ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ನಿಯಮಿತ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ನೀವು ಸ್ವತಃ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಲಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಗಳು : ಲಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಮೆರುಗು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ●

(ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಗೆಲುವು)

23ನೇ ಪುಟದಿಂದ....

ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಸ್ಸಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂಲೆ ಯಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರು ತ್ತದೆ. ಈ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ಕಡೆ ಸೆರಗಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಬ್ರಾದಲ್ಲಿ ಜೇಬು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೆರನಾದ ಬ್ರಾಗಳು ಕೂಡ ಈಗ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ 5ರಿಂದ 6 ಸಾವಿರ ರೂ.ಗಳವರೆಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದ ಸ್ತನದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತೊ ಆ ಭಾಗದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಎಡಭಾಗದ ಸ್ತನದ ಸರ್ಜರಿ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಎಡಭಾಗದ ಕೈಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಕೈಗೆ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಆ ಭಾಗದ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಆ ಕೈಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಭಾರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಲು ಹೋಗಬೇಡಿ'', ಇದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆ.

ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ನಮ್ರತಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, "ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣ ನೋಡಿ ನನ್ನ ಗಂಡ ವ್ಯಾಕುಲಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸುಟ್ಟ ಕಲೆಗಳಂತೆ ನನ್ನ ತ್ವಚೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ'' ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾಗಿರುವ ನಮ್ರತಾಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅವಳ ಪತಿಯ ಕೆಲಸ ಹೋಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ತನಗಾಗಿ ಒದಗಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹುದರಲ್ಲಿ ಕೀಮೊಥೆರಪಿಯ ನಂತರ ಆಗುವ ನೋವು, ಉರಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಳಿ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದು ನೆರವು ನೀಡಬಾರದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೊರಟು ಹೋದ ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಬಗೆಯ ಮೌನ ಆವರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ನಮ್ರತಾಗೆ ಏಕಾಂಗಿತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಬಂದ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಧಾರೆಯ ಜತೆಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಆದರೆ ನನ್ನ ಪತಿಯ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ''.

ಸಿಲಿಕಾನ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕ?

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದ ಸ್ತನವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ಬಳಿಕ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ , ಯಾವ ಭಾಗದ ಸ್ತನ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂದರೆ ಯಾವ ಕಡೆ ಭಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆ ಕಡೆ ಭುಜ ಜೋತು ಬೀಳತೊಡಗುತ್ತದೆ.

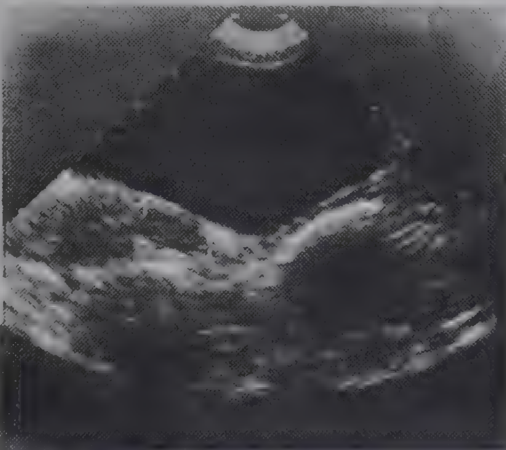
- ಎಡ-ಬಲ ಭಾಗದ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸರ್ವೈಕಲ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಫಿಗರ್ ಹಾಗು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
- ಸಿಲಿಕಾನ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಜಿ, ಪಿನ್‌ನಂತಹ ಯಾವುದೇ ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳು ತಗುಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇಂತಹವು ಚುಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಪ್ಯಾಡ್ ನಿರರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಪರೇಶನ್ ಬಳಿಕ ಸದಾ ಕಾಟನ್ ಬ್ರಾಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಬಿಗಿಯಾದ ಬ್ರಾ ಇಲ್ಲವೆ ಬ್ಲೌಸ್ ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಸರ್ಜರಿಯ ಬಳಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಕೀಮೊಥೆರಪಿ ಹಾಗೂ ರೇಡಿಯೊಥೆರಪಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂವೇದನ ಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ●

ಪಿಸಿಓಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ



ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ರೋಮ. ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ. ಬೊಕ್ಕೆ, ಮೊಡವೆಗಳು, ಗರ್ಭಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ... ನೀವೂ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರಾ? ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೊ ಅವರನ್ನು 'ಪಿಕಾಡ್ ಗ್ರಸ್ಥರು' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಕಾಡ್ ಅಂದರೆ ಪಿಸಿಓಡಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವೇರಿಯನ್ ಡಿಸೀಸ್.

ಪಿಕಾಡ್ ಇದು ಹಾರ್ಮೋನು ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಂಡಕೋಶವನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಪೀಕಾಡ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಡೈಗ್ನೋಸ್ ಮಾಡದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



ಏನಿದು ಪೀಕಾಡ್?

ಪಿಕಾಡ್ ಏಕೈಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರದೆ, ಹಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿದೆ. ಪಿಕಾಡ್‌ನ ಮಹತ್ವದ ಗುರುತುಗಳೆಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು (ಶೇ.50-60ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವಂಥದ್ದು), ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರೋಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್ (ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೇಡವಾದ ಕೊಬ್ಬು) ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ (ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್) ಹೆಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ (ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್) ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮುಂ.

ಪಿಕಾಡ್‌ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ಈವರೆಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾಗಿಲ್ಲ. ಪಿಕಾಡ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದ ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾರ್ಮೋನು ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು 'ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರೆಜಿಸ್ಟೆನ್ಸ್' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಕಾಡ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಂತಿವೆ:

- ★ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರಾನ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಾಗಿ 'ಓವೆರಿಯನ್ ಸಿಸ್ಟ್' ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೂದಲುಗಳು, ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಫ್ಯಾಟ್ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವಂತ
  ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.
- ★ ಬಂಜೆತನದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪಿಕಾಡ್‌
  ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದ
  ತುತ್ತಾದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಹಾಗ
  ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಧುಮೇಹ
  ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.
- ★ ಪಿಕಾಡ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಹಿಳೆಯರ
  ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯಗಳು ಕೂಡ ಇರುತ್ತ

ಪಿಕಾಡ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆ
ದಿನಚರಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

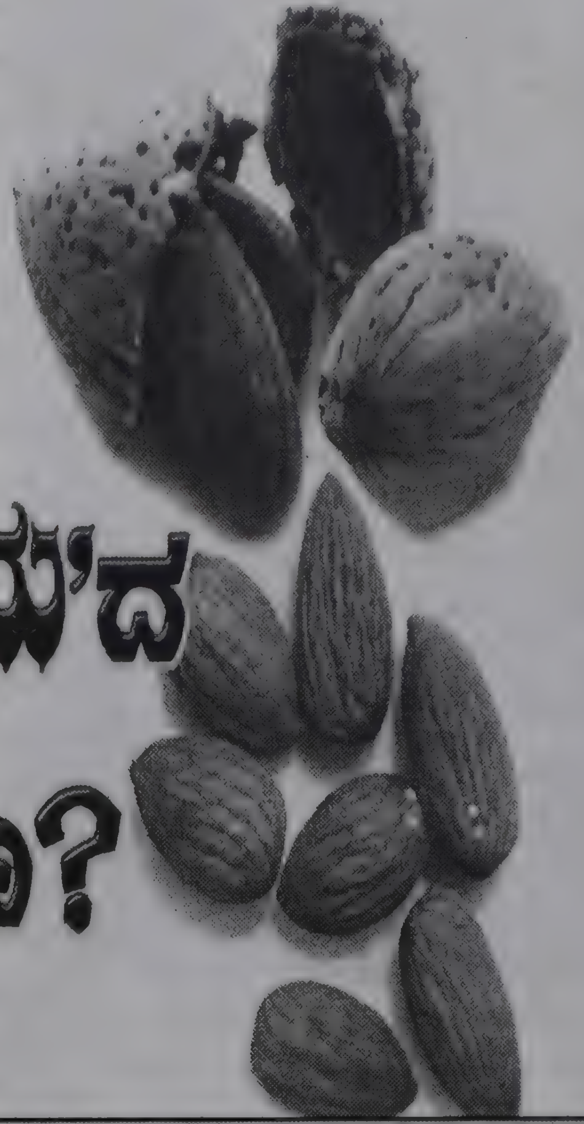
- ★ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಯಮಿ
  ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
- ★ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಿಜಿಸ್ಟೆನ್ಸ್‌
  ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿ
  ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವೇಗದ ನಡಿ
  ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
- ★ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಪರಿವರ್ತ
  ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ★ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ
  ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಪ
ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂ
ಪಿಕಾಡ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಿಮಗಿದು ನೆನಪಿರಲಿ

- ★ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಇದು ಬರೀ ಮಾಮೂಲಿ ಉಪದೇಶವಲ್ಲ. ಉಪಾಹಾರ ದಿನದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ದೇಹ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇದು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ★ ದಿನವೂ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬೇಸರ, ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವಂತಹ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಬಲ್ಲಿರಾ 'ಬಾದಾಮ'ದ ಗುಣ?



ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬಾದಾಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಿದುತನ ತರುವ ಬಾದಾಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಿ.ಪಿ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಲು ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿ.

ಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ...ಮತ್ತೆ ಇವೆಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಲಭಿಸಿದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ...ರುಗಳು ಸೇರಿ ಒಂದೇ ಹೆಸರಾಗುತ್ತದೆ - ಅದೇ ...ದಾಮ. ಬಾದಾಮದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು ...ವುದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮಿದುವಾಗಿಸುವ, ...ರುರುವ ಕೂದಲನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ, ...ರೀರಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸುವ ...ಷಧೀಯ ಗುಣಗಳೂ ಇವೆ. ರುಚಿಗಾಗಿ ...ದಾಮನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನು ...ವುದೇ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥದ ಜೊತೆ ...ರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥ ... ಜೊತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ...ವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬಾದಾಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ...ದರೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'. ಇದಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ... ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮದಲ್ಲಿ ...2 ಕ್ಯಾಲರಿ, 240 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ...58ಗ್ರಾಂ ವಸಾ, 3 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, 780 ...ಂ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, 21 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟಿನ್, 24 ...ಂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಮತ್ತು 3.2 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ...ತುವು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ...ರಕವಾದ ಘಟಕಗಳು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ...ಗರ ವಾಸಿಗಳು ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗು ...ದ್ದಾರೆ. ಈ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ...ಲ್ಲ. ಇಂಥ ಆಹಾರದಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ...ರೀರದ ತೂಕ ಏರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರದ ...ಯೂ ಬಾದಾಮ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಆಹಾರ ...ಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ...ದಾಮ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ...ತ್ತು ಶರೀರದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ...ಯಾಮ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಡೈಯಟಿಂಗ್ ...ಮಾಡುವವರು ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶ ...ಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ...ಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮ್‌ನ್ನು ಬಳಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ ...ರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ...ದಾಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೃದುತ್ವ, ...ದುಳಿಗೆ ಚುರುಕುತನ ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ...ರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹ ...ಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ...ಲ್ಲದೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಸಹ ...ದವಮ್ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ವೇಗ, ...ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್, ...ಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲಸ್ಟ್ರೋಲ್, ಮಧುಮೇಹ, ...ದ್ರಾಹೀನತೆಯಂಥ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ದಂಥ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿರೋಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಯಾದರೂ ನಿಜವಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಫುಡ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಡ್ರಗ್ ಎಡ್ಮಿನಿಷ್ಟ್ರೇಷನ್ ವಿಭಾಗದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ 1.5 ಜಾಂಸ್ ಬಾದಾಮ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೃದಯ ವಿಕಾರದ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಜವೆಂದು ಇತರ 30 ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ವಿದಿತವಾಗಿದೆ. ಬಾದಾಮ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಅದರ ಕಠಿಣತೆಯ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸೌಮ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಜನರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆದಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿಯುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ವಿರಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಲ್ಪಗಳಿಗೆ ಸಹ ಬಾದಾಮ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾದಾಮದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ಇರುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಶೇ. 10ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಕೂಡ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್ ಇದರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಅಥವಾ ವರ್ಷವಿಡೀ ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಬಾದಾಮ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಕ್ಸಿಡೆಂಟ್, ಅಲ್ಫಾ ಟೋಕೊ ಫೆರೋಲ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಮತ್ತು ಡೈಯಟರಿ ಫೈಬರ್ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಾದಾಮ ಇಂಥ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಡೆಯುವ ಔಷಧಿಯ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಟಕವನ್ನಾಗಿ ಏಕೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು?

ಸರ್ವ ಋತು ಸಾಥಿ :

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಖ್ಯಾತ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಫಾರ್ಮಾಸಿಟಿಕಲ್ ಕಂಪನಿಗಳ ಕ್ರೀಮ್, ಲೋಷನ್ ಮತ್ತು ಶಾಂಪೂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬಾದಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮ್ ಅನ್ನು ಶರ್ಬತ್‌ದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ತಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಾದಾಮ್ ಉಷ್ಣಕರ ಎಂದು ಅನೇಕ ಜನರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಬಾದಾಮದ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸುವುದು ಸಹಜವೇ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವ ಇದರ ಸೇವನೆಯ ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾದಾಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ನಂಬಿಕೆ ಆಗಿದೆ. ಅದು ನಿಜಕ್ಕೆ ದೂರವಾದುದು ಏನಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಕೂಡಾ ಮಕ್ಕಳು ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗದಿದ್ದರೆ ಹಿರಿಯರು ಅವರಿಗೆ ಬಾದಾಮ್ ಅನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಚುರುಕಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಲೋಪತಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನುಂಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಆಗ ಈ ಬಾದಾಮದ ನೆನಪು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬಾದಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮದ ಉಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿನ ಅಂಶ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಬಾದಾಮ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಸಹ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

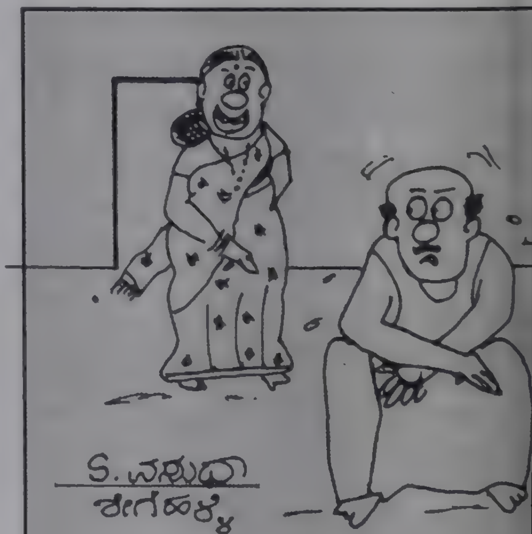
ರೋಗನ್ ಬಾದಾಮ

ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಬಾದಾಮ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಲುಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸರಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತಲುಪಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು 'ಹವ್‌ದರ್ದ್' ಮಾಡಿದೆ. ಹವ್‌ದರ್ದ್ ಎನ್ನುವುದು ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಹೆಸರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ 99 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದು ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ, ಅಡ್ಡ-ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಇದರ 'ರೋಗನ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಟಾನಿಕ್ ಶುದ್ಧ ಬಾದಾಮಿಯ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು, ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ತಲೆ ಅಥವಾ ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕವಾಗಿ ಇದ್ದು ತೀವ್ರ ಲಾಭ ನೀಡುವಂತದು ಆಗಿದೆ.

ಬಾದಾಮನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗ ಇರುವುದು ಅಮೆರಿಕದ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ. ಜಗತ್ತಿನ ಒಟ್ಟು ಬಾದಾಮ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಆರು ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳಿರುವ ಎಂಟು ಲಕ್ಷ ಎಕರೆಯಲ್ಲಿ 30 ಪ್ರಕಾರದ ಬಾದಾಮ್ ಅನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾದಾಮ ಸೇವನೆಯ ವಿಧಾನಗಳು

- ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮ್ ಅನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಒಂದು ತೊಲೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅರ್ಧ ಪಾವ್ ಬಾದಾಮ, ಅರ್ಧ ಪಾವ್ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಅರ್ಧ ಪಾವ್ ಸೋಂಪು ಈ ಮೂರನ್ನು 'ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬಿ ಹಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸತತವಾಗಿ 45 ದಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ನೇತ್ರ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ತೀ ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟ ಬಾದಾಮ್ ಅನ ಮುಂಜಾನೆ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ ತೆಗೆದು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ದೂರಾಗುತ್ತ
- ಹತ್ತು ಬಾದಾಮ್‌ಗಳನ್ನು ಇಡೀ ರಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಮುಂಜಾನೆ ಕಲಾ ಮಾಡಿದ ಹಿತ್ತಾಳೆಯ ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವ ದೇಶಿಯ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆನೆದ ಬಾದಾಮ ಚೂರುಗಳನ ಹಾಕಿ. ಆ ಚೂರುಗಳು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ ತಿರುಗಿದಾಗ 200 ಗ್ರಾಂ ಹಾಲು ಹಾ ತಿರುಗಿಸಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಕುಡಿಯಿ ಇದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ದೌರ್ಬ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ವರ್ದಿಸುತ್ತದ
- ಐವತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮ್, ಹತ್ತು ಚಾಂ ವರ್ಕ್, ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಮೂರು ಗ್ರಾ ಕೇಸರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ 'ಕೋ ಲೇಪನ'ದ ಹಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವಾಗ ಪ್ರಮಾ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು.



ತನು ನಿನ್ನದು ಮನ ನನ್ನದು!

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್, ದಿಕ್ಸೂಚಿ.



ತನು ನಿನ್ನದು ಮನ ನನ್ನದು....

ಇದು ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರವೊಂದರ ಗೀತೆ ...ರಪಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸತ್ಯಕಥೆಯ ...ರ್ಷಿಕೆಯೂ ಕೂಡ.

...ಚೆಲುವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ ಜನಿಸಿದ ...ುದ್ದಾದ ಮಗು. ಹೆಸರು ಪಂಕಜ್, ಅಕ್ಕನ ...ಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಿದ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ...ರಿಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ. ಹೆಣ್ಣುಡುಗೆಯಲ್ಲಂತೂ ...ಂಕಜ್‌ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಇಮ್ಮಡಿಸಿತು. ತಮ್ಮನ ...ಲುವಿಗೆ ಮಾರುಹೋದ ಅವನ ಅಕ್ಕ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ...ಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನೇ ಹಾಕತೊಡಗಿದಳು. ...ಇಮ್ಮಡಿಸಿದ ಮುದ್ದು ಮಗನ ಸುಂದರರೂಪ ...ಂದೆ ತಾಯಿಗೂ ಹಿಡಿಸಿತು. ಪಂಕಜ್‌ನ ಬಾಲ್ಯ ...ಾಲಕಿಯರ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯಿತು. ...ುನೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದಾಗ ...ುಗನಿಗೆ ಫ್ರಾಕ್ ಹಾಕಿ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ...ವನ ತಂದೆ. ಹೆಣ್ಣುಡುಗೆಯಲ್ಲಿನ ಅವನ ಗಂಡು ...ುನ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹೆಣ್ಣೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳ ...ೊಡಗಿತು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿ ...ುರದೇ ಗೆಳೆತನ. ಆಟದ ಜೊತೆಗೆ ಪಾಠಶಾಲೆ ...ುಲ್ಲೂ ಅವನು ಗಂಡು ಹುಡುಗರಿಂದ ...ೂರವಾದ. ಹುಡುಗರು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ...ುಜುಗರ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ಕುರಿತು ಅವನ ...ಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದರೂ ...ವೈಜ್ಞಾನಿಕರಾದ ಅವರು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ...ರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೊತೆಗೆ ಬೆದರಿಸಿದರೆ ಸರಿ ಹೋಗಬಲ್ಲನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿತ್ತು.



ಪರಿಸರ, ಸಹವಾಸಗಳು ಅವನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದವು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಬಾಹ್ಯ ರೂಪವೇ ತನಗೆ ಶತ್ರುವಿನಂತೆ ಭಾಸವಾಗ ತೊಡಗಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ದೇಹವು ತನ್ನದೆನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು ದೇಹ ಹೊಕ್ಕ ಹೆಣ್ಣಿನಂತಾಯಿತು ಅವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಮೈಹೊಕ್ಕ ಹೆಣ್ತನ ಮೆಲ್ಲಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಲು ಆರಂಭಿಸಿತು. ಪಾಲಕರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲಾ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. 'ಹಿಜ್ಡಾ'ಗಳು ನಿನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದು ಹೆದರಿಸಿದರು. ಬೆದರಿದ ಪಂಕಜ್ ಹಿಜ್ಡಾಗಳನ್ನು ನೋಡಿದೊಡನೆಯ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕು ಪಲ್ಲಂಗದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ದರೂ, ಮೈ ಹೊಕ್ಕ ಮೋಹಿನಿ ಮಾತ್ರ ಮನದಿಂದ ದೂರಸರಿಯಲಿಲ್ಲ. ಮನವು ಹಣ್ಣು ಹಣ್ಣಾಗಿ ಮಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಾದಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸತೊಡಗಿತು. ಇದೆಲ್ಲಾ ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಪಂಕಜ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಪರಕಾಯದ ಪ್ರವಚನ.

ತಾರುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆಲ್ಲಾ ಪಂಕಜ್‌ನ ಹಾವ-ಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆ ನುಡಿಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಮೂಡಿದ್ದು ಹೆಣ್ತನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಛಾಪು. ವನಪು-ವಯ್ಯಾರಗಳು ಮೈ ಹೊಕ್ಕವು. ಮನ ಮಾಡರ್ನ್ ಲೇಡಿಯಂತೆ ಮೇಕಪ್ ಬಯಸಿತು. ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಹೆಣ್ಣುಡುಗೆಗಳು ಮೈಮೇಲೆ ನೆಗೆದಾಡತೊಡಗಿದವು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ತರಹದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು 'ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಸ್ಟಿಜಮ್' (**Transvestism**) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ತನಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆಂದರೆ ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಸ್ಟಿಜಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ಶಬ್ದವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದದ್ದು 1910ರ ಸುಮಾರಿಗೆ. ಆಗಿನಿಂದಲೂ ಈ ಪದದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡರೂ ಮೂಲ ಅರ್ಥ ಮಾತ್ರ ಅದೇ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ' ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.

ಈ ಮನೋಭಾವದ ಗಂಡುಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೋದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಅವಮಾನ, ಬಂದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹೀಯ್ಯಾಳಿಸುವಿಕೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಂಕಜ್ ಹೊರತಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಡೆಯುವಾಗ ಬಳುಕುವ ಅವನ ಸೊಂಟವು ತುಂಟ ಹುಡುಗರ ಬಾಯಿಗೆ ಗ್ರಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅನುದಿನವೂ ಕಾಡುವ ಅಪಮಾನ ಸುಡುವ ತಾಪಮಾನದಂತೆ ಬೆವರಿಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನ ಬೈಗುಳಕ್ಕೆ ಇಡೀ ದೇಹವೆ ತೊಯ್ದು ತಪ್ಪಡಿಯಾಯಿತು. ಬಾನಾಡಿಯಂತೆ ಹಾರಾಡುವ ಮನ ಮುದುಡಿ ಮೂಲೆಗುಂಪಾಯಿತು. ಬದುಕೇ ಬೇಡವೆನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಸಾಯಲು ಹೆದರಿಕೆ.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಅವನು ಕಾಲೇಜು ಕಟ್ಟೆ ಹತ್ತಿದ. ಅಲ್ಲಿನ ಚೆಂದದ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರ ದಂಡಲ್ಲಿ ಪಂಕಜ್‌ನ ಮನ ಬಯಸಿದ್ದು ಬಾಯ್ ಫ್ರೆಂಡ್‌ನ್ನು. ಬಂಗಾರದ ಚಮಚವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು

ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಕಾಲೇಜು ಗೆಳೆಯನೋರ್ವನನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟ. ಸಿರಿವಂತ ಸ್ನೇಹಿತ ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೇ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸಿಂಗಾಪುರ್, ಹಾಂಕಾಂಗ್, ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ರಷ್ಯಾ, ಹಾಲೆಂಡ್, ಜರ್ಮನಿ, ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳ ಸುಂದರ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸಿತು ಈ ಜೋಡಿ. ಗೆಳೆಯನೊಂದಿಗೆ ಮನ ಹೂವಾಗಿ ಅರಳಿತು. ಮೋಡವಾಗಿ ಮುತ್ತಿಕ್ಕಿತು. ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಗಂಡು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಿದ ಪಂಕಜ್ ಮನಕ್ಕೆ ತಾನೋರ್ವ ಗಂಡೆಂದು ಅರಿವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಸುಖದ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧುತ್ತೆಂದು ಬಿದ್ದದ್ದು ಆಘಾತಕಾರಿಯಾದ ಕನಸು. ದಿಗ್ಗನೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಎದೆ ಜಲ್ಲೆಂದಿತು. ಮಮತೆಯ ಮಾತೆ ಮೃತಪಟ್ಟ ದೃಶ್ಯ. ಕನಸೇ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಕಟ್ಟಿದಂತಾಯಿತು. ಫೋನಾಯಿಸಿದರೆ ತನ್ನ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲೇ ತಾಯಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದು ಅರಿವಾಯ್ತು.

ಎಷ್ಟಾದರೂ ಅವನದು ಹೆಂಗರುಳು. ಹೆತ್ತಮ್ಮನನ್ನು ಕಾಣಲು ಮನ ನೀರಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದ ಮೀನಂತೆ ಚಡಪಡಿಸಿತು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಿಯಕರ ಅರೆಕ್ಷಣ ಬೇಡವಾದ. ಸುಖ ಪಿಚ್ಚೆನಿಸಿತು. ಮರಳಿ ಹಾರಿದ್ದು ದೆಹಲಿಗೆ.

ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ ಮಗನ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಕಂಡ ಮಾತೆಗೆ ಉಂಟಾದದ್ದು ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ. ಮಗ ಮನೆ ಸೇರಿದ ಎನ್ನುವ ಸಂತಸಕ್ಕಿಂತ ಅವನ ದುರವಸ್ಥೆಗೆ ದಿನನಿತ್ಯವು ಹರಿದದ್ದು ಅವಳ ಕಣ್ಣೀರ ಕೋಡಿ. ಕೊನೆಗೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ವ್ಯಾಧಿ ಸಾವಿಗೆ ಶರಣಾಗುವವರಿಗೂ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ.

ಒಳ್ಳೆಯವನೋ- ಕೆಟ್ಟವನೋ, ಕುಂಟನೋ- ಕುರುಡನೋ, ಗಂಡುಬೀರಿಯೋ- ಹೆಂಗಂಡೋ ? ಹೆತ್ತಮ್ಮನಿಗೆ ಕರುಳ ಬಳ್ಳಿಯೇ ಅಕ್ಕರೆಯಲ್ಲವೇ? ಅಂತಹ ಮಮತಾಮಯಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಪಂಕಜ್‌ಗೆ ಕಾಡಿದ್ದು 'ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ'. ಅಮ್ಮನ ಸಾವಿಗೆ ತಾನೇ ಕಾರಣನೆಂದುಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸುದ್ದಿ ಬರಸಿಡಿಲಂತೆ ಬಂದೆರಗಿತು. ಪಂಕಜ್‌ನಿಗೆ 'ಬಾಯ್ ಬಾಯ್' ಹೇಳಿದ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ತನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದು ಬಾಳ ಗೆಳತಿಯನ್ನು.

ವಾಸ್ತವತೆಯ ಅರಿವು ಪಂಕಜ್‌ಗೆ ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಏನೇ ಆದರೂ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಪುರುಷ. ಅವನೊಂದು ದಿನ ಹೆಣ್ಣಿನ ಆಸರೆಗೆ ಸೇರಲೇಬೇಕಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಪಂಕಜ್‌ಗೆ ಹೊಳೆಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಗಂಡಸಿನ ಸಹಜ ತೃಪ್ತಿ ತಾನೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೆಣ್ಣಲ್ಲವೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವನ ಮನ ಒಪ್ಪಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಬದಲಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಾಗ ತಲೆ ಗಿರ್ರನೆ ತಿರುಗಿತು. ತಾಯಿಯ ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದ ಸ್ನೇಹಿತನು ಕೈಕೊಟ್ಟನೆಂಬ ಚಿಂತೆ ಚಿತೆಯಾಗಿ ಉರಿಯಿತು. ಪಂಕಜ್ ಭಗ್ನ ಪ್ರೇಮಿಯಾದ. ತಂದೆಯ ಏಕಮಾತ್ರ ಆಸರೆಯು ಕಟ್ಟಳೆ ರೂಪದಲ್ಲಿನ ಸಂಕೋಲೆಯಾಯಿತು. ಮನೆ ಜೈಲಾಯಿತು. ನೆರೆಮನೆಗಳಿಗೆ ಹೊರೆಯಾದ. ಅಕ್ಕರೆಯ ಮಾತುಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಕ್ಕರಿಸಿ ನೋಡುವವರೇ ಬಹಳ. ಅವಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಗುದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದು ಹೋದ. ಕುಳಿತ ನೆಲ ಕುಸಿದಂತಾಯಿತು. ಆಕಾಶವೇ ಮುಗುಚಿಕೊಂಡು ಬಿತ್ತೆನಿಸಿತು. ನೊಂದ ಆ ಮನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂಟಿಯಾಯಿತು. ಇಂತಹ ಮೂರನೆಯ ವರ್ಗದ ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪಂಕಜ್ ಜ್ವಲಂತ ಉದಾಹರಣೆಯಾದ. ಅಪಾರ ದುಃಖದಲ್ಲಿಯೂ ಬದುಕಲು ಆಸರೆ ಬಯಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸಂತೈಸುವ ಕೈಗಳು ಜಗವನ್ನೇ ತೊರೆದಿದ್ದವು. ಬರಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರೀತಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಉಳಿದದ್ದಾದರೂ ಏನು? ಸಾವೊಂದೇ ಎಂದೆನಿಸಿತು.

ಆದರೆ ದೇಹ ಹೊಕ್ಕ ಹೆಣ್ಣು ಪಿಶಾಚಿ ಸಾಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಪಂಕಜ್‌ನನ್ನು ದುರಂತ ನಾಯಕಿಯಂತೆ ಬಿಂಬಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸುಖಮಯ ಜೀವನದ ಛಾನ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಹವಣಿಸಿತ್ತು. ಮನೆ ಸೂರಿನ ಸಂದುಗೊಂದಿಯಲ್ಲಾದರೂ ತೂರಿ ಬಂದಿತೇ ಬಾಳಿನ ಆಶಾಕಿರಣ ಎಂದು ಕತ್ತಲಲ್ಲೂ ತಡಕಾಡಿತು ಆ ಜೀವ. ಆದರೆ ಹಡೆದ ತಂದೆ ಶತ್ರುವಾದ. ಮಗನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯದಾದ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ಸಂತೈಸುವ ಕೈಗಳು ಎಂದರಿಯದ ತಂದೆ ಕತ್ತು ಹಿಡಿದು ಮನೆಯಿಂದಾಚೆ ತಳ್ಳಿದ. ಅಂದಿನಿಂದ ಪಂಕಜ್‌ಗೆ ಆ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟಿತು. ದಿಕ್ಕೇ ತೋರದ ಪಂಕಜ್ ಬೀದಿ ಪಾಲಾದ.

ಅದೊಂದು ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಟಿ ರೇಖಾಳ ಸಂದರ್ಶನ ಕುರಿತು ಮುದ್ರಣವಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಟಿ ರೇಖಾ 'ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸು, ಆಗ ನಿನ್ನ ಗತಕಾಲದ ನೋವುಗಳ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂಬ ಸಲಹೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿತು. ಮೈಯಲ್ಲೊಂದು ಮಿಂಚು ಸಂಚಾರವಾದಂತಾಯಿತು. ಇನ್ನು ನನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಗುರಿಯೊಂದೇ ಮೀಸಲು. ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆದ್ಯಮ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳೊಡನೆ, ಕನಸಿಗೆ ರೆಕ್ಕೆ



ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮುಂಬೈ ನಗರ ಹಾರಿದ. ಒಂದ
ಹೊಸ ಮಾಯಾ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ.

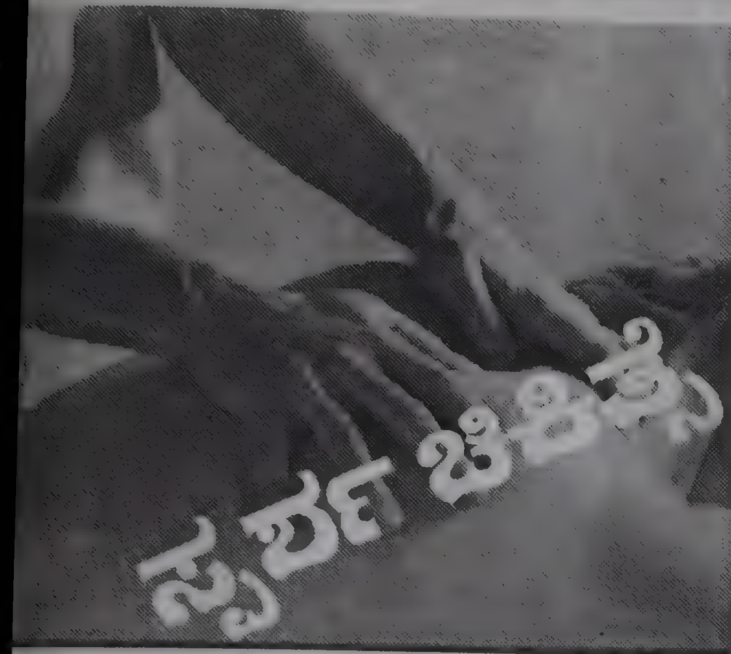
ಹೆಸರು ಪಂಕಜ್‌ನಿಂದ ಬಾಬ್ಬಿಗೆ ಬದಲ
ಯಿತು. ಚಿತ್ರರಂಗದ ಹೊಸಲು ತುಳಿಯುವಾ
ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಸ್ವಾಗತವಲ್ಲ, ಸಿಡುಕು-ದುಡುಕಿ
ಮಾತುಗಳು. ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಖಾಲಿಯಾದದ
ಅವನ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿನ ಹಣ. ಭಾದಿಸಿದ್ದು ಕೆ
'ಹಸಿವು'. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬಾರೊಂದರ
ಯುವತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದ. ರಾತ್ರಿ ನೃ
ಹಗಲು ಸ್ಪುಡಿಯೋದ ಸುತ್ತ. ಇದೇ ಅವ
ಮುಂಬೈ ಬಾಳಿನ ಹೊಸ ದಿನಚರಿಯಾಯಿತು.

ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವೇ ಸುಭಾಷ್ ಘಾಯ್
ತಾಲ್ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪಾತ್ರ. ಐಶ್ವಯ
ರೈಗೆ ಮೇಕಪ್ ಕಲಾವಿದನಾಗಿ ಒಂದು ನಿಮಿ
ಬಂದು ಹೋಗುವುದು. ಆ ಚಿಕ್ಕ ಹೆಜ್ಜೆಯ
ಚಿತ್ರರಂಗದಲ್ಲಿ ಬಾಬ್ಬಿಯ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಯಾಣ
ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದ್ದು.

ಮನರಂಜನಾ ಲೋಕ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವನಿ
ಹಿಯ್ಯಾಳಿಸಿದರೂ ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯವೊ, ಅದೃಷ್ಟದ ಅಲ
ದೂಡಿದ್ದು ಅಷ್ಟೇ ನಿಜ .

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಬಾಬ್ಬಿ ಡಾರ್ಲಿಂ
ನದು ಬಾಲಿವುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಅ
23 ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿನ ನಿರಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಪು
ಪಾತ್ರಗಳ ಶ್ರಮದ ಪ್ರತಿಫಲ. ಹಿಂದಿ ಚಿತ್ರರಂಗ
ಲ್ಲೊಂದು ಬಾಬ್ಬಿ ಡಾರ್ಲಿಂಗ್ ಎಂಬ ನಕ್ಷ
ಉದಿಸಿತು.

ಆದರೆ ಬಾಬ್ಬಿಯ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮ
ಇನ್ನೂ ಗಂಡಾಗಿಲ್ಲ. ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಾಗ
ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗ
ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮೆಚ್ಚಿದವನ ಮನದನ್ನೆಯಾ
ಬಾಳೆಲ್ಲಾ ಕಳೆಯಲು ಆ ಮನ ತಹತಹಿಸುತ್ತಿ
ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಾಬ್ಬಿ ಡಾರ್ಲಿಂಗ್ ಮುಂದಿನ ಆಯ್ಕೆಗ
ಮೂರು: ಮದುವೆ ಇಲ್ಲವೇ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಡ್ಯಾನ್ಸ
ಅಥವಾ ಸನ್ಯಾಸತ್ವ.



ಕಳೆದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಒಂದು ವಸ್ತು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯೇ ಮುರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆಂಬ ಭೀತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ? ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಸವರುತ್ತೀರಿ, ದಿನವೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತೀರಿ. ಫೇಥ್ ಹೀಲರ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ, ನೀವು ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಫೇಥ್ ಹೀಲರ್ಸ್ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ನ್ಯೂ ಏಜ್' ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಹಾಕಿ ಮಂತ್ರಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ದೈವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ನೋವು ಇರುವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ದೈವೀ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಚಕ್ರಗಳ (ದೇಹದ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು) ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅವರ ಸಮ್ಮೋಹನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಈ ಅವಧಿಯ ಬಳಿಕ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲ ಭಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದಂತೆ ಅನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ನಿಮಗೆ ನೋವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊರೆದು ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು ಎಂದು ಅನಿಸ ತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯರು 'ಟಚ್ ಥೆರಪಿ'ಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೇ ಇಂದು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಕಾಲತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವರೀಗ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಅದರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. ಅದೇನೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಫೇಥ್ ಹೀಲಿಂಗ್‌ನಷ್ಟೇ ಅನುಸರಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುವಷ್ಟು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಇಡುತ್ತಾರೊ, ಅವರು ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜತೆ ಜತೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಏನು ಅಡಗಿದೆ ಈ ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ?

ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾರರು. ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲುದಾರರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವನು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಿತ ನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಹಾಗೂ ಹಲವು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹೇಳ ಬೇಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಭರಿತ ಸ್ಪರ್ಶ ಎಂಥ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರ ನೋವನ್ನು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಧು ಸಂತರು ಭಕ್ತರಿಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಆಶೀರ್ವಾದ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಅಪ್ಪುಗೆಯ ಸ್ಪರ್ಶದ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬರೀ ಫೇಥ್ ಹೀಲರ್ ಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ರೇಖಿ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಸಹಿತವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ತೆರನಾದ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ಟೀಶನರ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ಕ್ರಮೇಣ ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮನಗಾಣುತ್ತಿದೆ.

ಸ್ಪರ್ಶದ ಶಕ್ತಿ

ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ವಿಸ್ಕಾಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ವರ್ಜೀನಿಯಾದಲ್ಲಿ ನರ ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಒಂದು ತಂಡ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ 16 ದಂಪತಿಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಅವರ ಶೈಲಿ, ಪರಸ್ಪರರ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಕೆಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಹೊರಬಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮ ಏನೆಂದರೆ-ಅವರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಅತ್ಯಂತ ನೆಮ್ಮದಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಗುರ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗತೊಡಗಿತು. ಅವರ ಬ್ರೇನ್ ಇಮೇಜ್‌ಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡದ್ದೇನೆಂದರೆ ಅವರ ಮಿದುಳು ಅವರಿಗಾಗುತ್ತಿರುವ ನೋವಿನ ಕುರಿತಂತೆ ಉತ್ತುಂಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡಿತ್ತು. ಅವರ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೊರಟಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪತಿಯ ಕೈಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅನುಭೂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರೊ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪತ್ನಿಯ ಮಿದುಳಿನ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡು ಹೆದರಿಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಯಿತು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇತರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರೀತಿಭರಿತ ಸ್ಪರ್ಶ ಕೂಡ ಸುಖದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಗಂಡನ ಕೈಗಳ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖ ನೀಡಿದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ವರ್ಜೀನಿಯಾ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ಹಾಗೂ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯ ಲೇಖಕ ಡಾ.ಜೇಮ್ಸ್ ಎ. ಕೋನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಅಲಾರ್ಮ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಒತ್ತಡ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಲಾರ್ಮ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಜನರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಹಾಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸನ್ನದ್ಧವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೂ ತಲುಪಿತು

ಬಹಳಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡಿಸಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಮೆರಿಕದ ಹಲವು ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಹಾರ್ಟ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮುನ್ನ ಟಚ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಪೈಲಟ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬೋಸ್ಟನ್‌ನ ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ದಾದಿಯರ ಒಂದು ತಂಡ ಡೈಗ್ನೊಸ್ಟಿಕ್ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಕೆಥೆಟ್, ರೈಸೇಶನ್‌ಗೂ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಮುಂಚೆ ಬೆನ್ನಿನ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಏನು

ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು.

ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕಿಯರ ಸಹಿತವಾಗಿ 83 ವರ್ಷದ ಮೀನುಗಾರನೊಬ್ಬ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಎಂದೂ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಸಾಹಿತನಾಗಿದ್ದ. ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತೊ, ಈಗ ಅವನ್ನು ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಇಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭೂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ತನಗೆ ಹಿಂದೆಂದೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳು ವವರಿಗಿಂತ ಮಸಾಜ್‌ನ ಬಳಿಕ ಸಿಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಬಿ.ಪಿ. ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್‌ನ ಜಾರ್ಜ್ ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಪ್ರೊಸಿಜರ್ ಕೆಥೆಟರೈಜೇಶನ್‌ಗಾಗಿ ಬಂದ ಜನರನ್ನು ಮೊದಲು ರೇಖಿ ಸೇಶನ್ ಮಾಡಲು ಆಫರ್ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಆ 428 ಜನರಲ್ಲಿ ಶೇ.63ರಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗೆ ರಾಜಿಯಾದರು. ರೇಖಿ ಸೇಶನ್ ಬಳಿಕ ತಾವು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾನ್ಫಿಡೆಂಟ್‌ನ ಅನುಭೂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿ ರುವುದಾಗಿ ಅವರು ಫಾಲೋ ಅಪ್ ಸರ್ವೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲ ಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಈ ಸರ್ವೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ದರು. ರೇಖಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಪಡೆಯುವ ರೋಗಿ ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕೋ ಆಪರೇಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದ ರೆಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮಿನೆಸೊಟಾದ ಸೇಂಟ್ ಜೊಸೆಫ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ನಲ್ಲಿ ಓಪನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವವರಿಗೆ ಹೀಲಿಯಂ ಟಚ್‌ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಹೀಲಿಂಗ್ ಟಚ್‌ನ್ನು ಸ್ವತಃ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾರೆ. ಈ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಖಚಿತಗೊಂಡದ್ದೇನೆಂದರೆ ಯಾರು ಹೀಲಿಂಗ್ ಟಚ್‌ನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೊ ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನೆರವು ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲವೊ ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅನುಸರಿಸಿ!

ನೀವು ಇದರಿಂದ ಚಮತ್ಕಾರೀ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನೇನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಳಮಳವಂತೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



'ಬಯಾಲಾಜಿಕಲ್ ಸೈಕ್ಯಾಟ್ರಿ' ಎಂಬ ನಿಯತ ಕಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಗಂಡನನ್ನು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಆಲಿಂಗನ ಮಾಡುತ್ತಾರೊ ಅವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಖಚಿತಗೊಂಡ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲ ದೊರೆಯುತ್ತೊ ಅಂಥವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಸಾವಪ್ಪುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ರೇಕಿ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಪ್ರಕಾರ, ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎನರ್ಜಿ ಫ್ಲೊ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಉದಾಸರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಸೂಯೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಿಡಿಸಿಡಿತನ ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸ್ಪರ್ಶ ದಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬ್ಲಾಕೇಜನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿ ಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು, ದೇಹ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮದ ನಡುವೆ ಬಿದ್ದ ಬಿರುಕನ್ನು ತುಂಬಿ ನಿಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡು ತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ರೇಕಿ ಥೆರಪಿಸ್ಟರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಏನಿದು ಟಚ್ ಥೆರಪಿ?

ಇದರ ಹೆಸರಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಬೇಡಿ-ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಹೀಗಿವೆಯೆಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಥೆರಪ್ಯೂಟಿಕ್ ಟಚ್ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಥೆರಪಿಗಳ ಉದ್ದೇಶ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ 'ಎನರ್ಜಿ ಫೀಲ್ಡ್'ಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವ ಕೈ ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಥೆರಪ್ಯೂಟಿಕ್ ಟಚ್

ಇದರನ್ವಯ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ಟೀಶನರ್ಸ್ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎನರ್ಜಿ ಫೀಲ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಂಪ್ರದಾಯ ವೆಂಬಂತೆ ಕಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಥೆರಪ್ಯೂಟಿಕ್ ಟಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ 'ಲೈಫ್ ಎನರ್ಜಿ ಫೋರ್ಸ್' ಬಳಸಲಾಗುತ್ತೋ, ಅದನ್ನು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಆರಂಭಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ನೋವ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಲಿಂಗ್ ಟಚ್

ಥೆರಪ್ಯೂಟಿಕ್ ಟಚ್‌ನ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ಟೀಶನರ್ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆಯ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎನರ್ಜಿ ಫೀಲ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸಲು ಹಗುರವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಹ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಲಿಂಗ್ ಟಚ್ ಜನರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೇಕಿ

ಜಪಾನಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ರೆ' (rei)ಯ ಅರ್ಥ 'ಯೂನಿವರ್ಸಲ್ ಸ್ಪಿರಿಟ್' ಹಾಗೂ 'ಕಿ' (Ki)ಯ ಅರ್ಥ 'ಲೈಫ್ ಎನರ್ಜಿ'. ಇದೊಂದು ನೂರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ವಿದ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಅಲ್ಟರ್‌ನೇಟಿವ್ ಮತ ಕಾಂಪ್ಲಿಮೆಂಟರಿ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿತ ಒಂದ ಚಿಕ್ಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ರೇಕಿಯು ಹಾರ್ಟ್ ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಡೈಸ್ಟೋಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿ

ಮಸಾಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಒತ್ತ ಮತ್ತು ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಕೋಶಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗ ತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಸೈಕಾಲಾಜಿಕಲ್ ಬುಲೆಟಿನ್‌ನ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾ ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿಯ ಒಂದು ಸೆಶನ್ ಗಾಬರಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಗತಿಯನ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

☆ ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ನಾಲ್ಕಾರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಊಟವಾದ ನಂತರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

☆ ಅಜೀರ್ಣವಿದ್ದಾಗ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

☆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರವಿದ್ದಾಗ ಪುದೀನಾ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ಅಥವಾ ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜಠರ ರಸ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಜಠರ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು.

☆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

☆ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಾಡಿಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

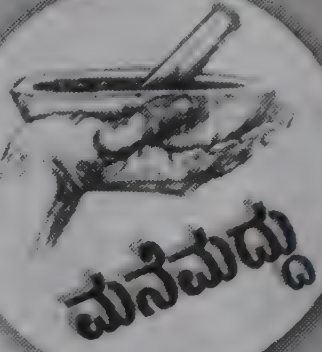
☆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅರೆದು (ಪೇಸ್ಟ್) ಗಂಧದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಸಹಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ. ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೆವರುಂಟಾಗಿ ಜ್ವರದ ತಾಪವೂ ಸಹಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಪುಪ್ಪಸ ದೋಷಗಳು ಸಹಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

☆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಒಂದು ಲವಂಗ, ಒಂದೆರಡು ಹರಳು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ರಸ ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗಂಟಲು, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಒಡಕು ಧ್ವನಿ ನೀಗುವುದು, ಗಂಟಲು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

☆ ಒಂದು ಚಮಚ ಶುಂಠಿರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿರಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

☆ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಒಣಶುಂಠಿಪುಡಿಯನ್ನು ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.



☆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಒಣಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಆಗತಾನೆ ಹಿಂಡಿದ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರಿಸಿನದೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೀವು ಕೂಡದಿರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶೀತ,ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಅಥವಾ ತೇದ ಶ್ರೀಗಂಧದೊಂದಿಗೆ ಕರ್ಪೂರ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು ಹಣೆ ಮತ್ತು ಕಪಾಲಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಗುಣವಾಗುವುದು.

☆ ಗಂದದ ಹುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ಆಗುವ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಬೆವರನಿನ ವಾಸನೆ ದೂರವಾಗುವುದು.

☆ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಸಮತೂಕ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

☆ ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ, ನೀರಡಿಕೆ, ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಜಲಕೊರತೆ ನೀಗುವುದು.

☆ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವರು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲ ದೊರೆಯುವುದು.

☆ ಊಟದ ನಂತರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಒಣ ಕಾಂಡದ ಭಸ್ಮವನ್ನು 20 ಗ್ರಾಂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆಹುಳಿ, ಜಠರವ್ರಣ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುವುದು.

☆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 0.2 ಗ್ರಾಂ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇಲ್ಲದ ಕೊಬ್ಬು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹೃದಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ರಕ್ತಒತ್ತಡ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ನೀಡುವುದು.

(ಸೂಚನೆ: ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಓದುಗರು ಇವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.)

ಅತಿ ಮುದ್ದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ - ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಿರುವ ಅಂಶವಿದು. ಇದು ಗೊತ್ತಿದ್ದು ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಅತಿ ಮುದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಜಗಮುಂಡರಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾರಿದ್ದಾರೆ, ಯಾರಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸದೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ನೀಡುವ ತಂಟೆಕೋರರಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇದು ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪಾಲಿಗೂ ಸತ್ಯದ ಮಾತು. ಅವನ್ನೂ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿಸಿ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡಷ್ಟು ಮುದ್ದು ಮಾಡಿದರೆ ತಾವೇ ಮಾಲೀಕರೇನೊ ಎಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸತೊಡುಗತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅಟಿ ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಸಾಕಿದ ನಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾಲೀಕರನ್ನೇ ಕಚ್ಚಿ ಬಿಡುವ ಉದಾಹಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮೂರ್ಖ ಮಾಲೀಕರನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡಿ ಆರ್.ಕೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್, ಮಾಲೀಕನ ಕುತ್ತಿಗೆಗೇ ಅವನ ನಾಯಿಯು ಸರಪಳಿ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿರುವಂತಹ ವ್ಯಂಗ್ಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದರು.

ಅಂತಹ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಗಮನಿಸೋಣ. ಅದೊಂದು ಅಫ್ಘನ್ ಹೌಂಡ್ ನಾಯಿ. ತನ್ನ ಮಾಲೀಕರಿಗೆ, ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅದು ತೋರುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸವೆಲ್ಲಾ ಸರಿ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಡವಾದಂತೆ ಅವರು ನಡೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಗುರುಗುಟ್ಟ ತೊಡಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ತೀರಾ ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದು ಮಾಲೀಕರ ಅತ್ತೆಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾಲೀಕರ ತಮ್ಮನಿಗೆ ಕಚ್ಚಿಯೂಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಇವರು ತೋರಿದ ಅತಿ ಮುದ್ದಿನ ಪರಿಣಾಮ ಅದಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನ ಏನು ಎಂಬುದೇ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕಡೆಗೆ ಶ್ವಾನ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪೀಠೋಪಕರಣದ ಮೇಲೆ ಕೂರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡದೆ ಅದರ ಸ್ಟೇಟಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು. ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆ ನಾಯಿಗೆಂದೇ ವಿಶೇಷ ಸೋಫಾವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಪಾರ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಆ ಮನೆಯವರು ಪೀಠೋಪಕರಣದ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ಆ ಅಫ್ಘನ್ ಹೌಂಡ್ ತನ್ನ ಮೊಂಡಾಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾಲೀಕರು ಶ್ವಾನತಜ್ಞರ ಮಾತಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಆ ನಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು.



ಅತಿ ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಕೆಡುತ್ತವೆ !



ಇನ್ನೊಂದು ಜಾಕ್‌ರಸೆಲ್ ಟೆರಿಯರ್ ಎಂಬ ವಿಧದ ನಾಯಿಯ ಪ್ರಕರಣ. ತನ್ನ ಒಡೆಯನ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿತ್ತು. ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬೀದಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಯಿ ಕಂಡು ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಾರಿನೊಳಕ್ಕೇ ಹಾರಿ ಕುಣಿದಾಡಿ ಸೀಟಿನ ಕವರ್‌ಗಳನ್ನೇ ಹರಿದುಹಾಕುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅತಿ ಮುದ್ದಿನ ಒಡೆಯ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದು 'ಅನು ಬೀದಿ ನಾಯಿಗಳು ಎಂಬ ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಅದು ಆ ರೀತಿ ರೋಷ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಆದರೆ ಆತ ಎಷ್ಟೇ ಶ್ರೀಮಂತನಾದರೂ ಪದೇಪದೆ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಹೊಸ ಕವರ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದು ಅವನಿಗೂ ವೆಚ್ಚದಾಯಕವಾಗಿ ಕಂಡಿತು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಶುನಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಆ ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಮನಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟು ಸಿರಿವಂತರು ತಮ್ಮ ನಾಯನ್ನು ಬೇರೆ ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯ ಬಿಡುತ್ತಾರೆಯೇ ? ಹೀಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾರಿನ ಸೀಟುಗಳನ್ನು ಹಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸರಿ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಅವರು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ !

ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಮನೋತಜ್ಞರು ಮತ್ತು
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು

ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ - 12

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ
(ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆ, ಆಸೆ, ಅಭಿಲಾಷೆ)

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೊದಲ ಘಟ್ಟ. ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಇದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನರಿಯುವ ಮೊದಲು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನರಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಈ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯಬಹುದು.

1. ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತನ ಅಥವಾ ಚೋದಕ ಶಕ್ತಿ (Sex drive)
2. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ (Sex wish)
3. ಲೈಂಗಿಕ ಅಪೇಕ್ಷೆ (Willingness)
4. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೇರಣೆ (Motivation)

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹಲವು ದಂಪತಿಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಕಾಣುವಂತಹುದೇ! ಗಂಡನಿಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಹೆಂಡತಿ ಬೇಡವೆನ್ನುವುದು, ಹೆಂಡತಿಗೆ ಆಸೆಯಾದಾಗ ಗಂಡನಿಗೆ 'ಮೂಡ್' ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಲವು ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗಂಡಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಮೂಡುವುದು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ. ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಂಡತಿ ಬಹಳ ಜನ ಗಂಡಸರ ಅನುಭವ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ, ಹಸಿವು ಹೇಗೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಗಂಡಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಅತಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತು ಅಧಿಕವೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನಡೆದು ಬಂದಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವಷ್ಟೆ. ಕೆಲಸವೆಲ್ಲ ಮುಗಿದು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ನಡೆಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ದಿನಪೂರ್ತಿ ದಣಿದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಅದು ಸಮಂಜಸವಾದ ಸಮಯವೆನ್ನಲಾಗದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿಯುವುದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಉತ್ಕಟತೆಯನ್ನರಿತು ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರಾತ್ರಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ!

ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಅಥವಾ ಚೋದಕ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲ ಹಾಗೂ ಚೋದಕಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿತವಾದುದು. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದುದು. ಹಳೆಯ ಲಿಂಬಿಕ್ ನರಮಂಡಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ಹಾಗೂ ಯೋಜನಾಶೀಲವಾದ ಹೊಸ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ಇರುವ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾದ ಸಂಬಂಧ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಭಾವನೆಗಳ ಪೂರಕವಾದ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಡವಳಿಕೆಗಳ ತೊಂದರೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೊಸ ನರಮಂಡಲದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೂರಕವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಚೋದಕವಾದ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ (Testosterone) ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕಶಕ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಸಮಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಿಳಿದಿದೆಯಾದರೂ ಅತಿಯಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತನ ಅಥವಾ ಚೋದಕಶಕ್ತಿಯ ಇರುವಿಕೆ ಅರಿಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಇದರ ಅರಿವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಂತಿವೆ:

1. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

   ಶಿಶ್ನ, ವೃಷಣ, ವೃಷಣ ಚೀಲದ ಬಳಿ ಮೂಡುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಸೆಳೆಯುವಿಕೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಳಿ ಮೂಡುವ ರೋಮಾಂಚನದ ಭಾವನೆ. ಯೋನಿರಸದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ರಕ್ತದ ಅತಿ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದ ಮೂಡುವ 'ಬಿಸಿಯಾದ' ಭಾವನೆ.

2. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನರಸುವ ಭಾವನೆ-ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಕಾತರ ಗಂಡಿನದಾದರೆ, ಹೆಣ್ಣುಸ್ಪರ್ಶ, ನೋಟ, ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶ್ನವನ್ನರಸುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಬಹುದು.

3. ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆಗಳು, ಕನಸುಗಳು.

4. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.

ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ, ಹದಿಹರೆಯ ಉತ್ಕಟ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಪರ್ವಕಾಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡುವ ಅಥವಾ ತೋರ್ಪಡಿಸದಿರುವ ನಡವಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಆದರಿಂದಲೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಅತಿಯಾದ ಭಾವನೆಗಳೇ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅತಿಯಾದ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಭಾವನೆಗಳ ಉತ್ಕಟತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕತೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುಣ್ಯವಶಾತ್ ನಿಮಿರಿತ ಶಿಶ್ನ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಕೂಡಲೆ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ನಡೆಸಲು ಇವರಿಗೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಲವು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಕಿನ್ಸಿಯವರು ತಮ್ಮ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕಶಕ್ತಿ 3 ರಿಂದ 5 ಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿವೆ.

ಋತುಮತಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ, ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಜೀವ ವಿಕಾಸದ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಆದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಹಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ, ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಸುಖದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಹಿಂದಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮುಟ್ಟು ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಲಕ್ಷಣ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಬಸಿರಣಿಕ (Progesterone) ಹಾಗೂ ಬೆದೆಜನಕ (Oestrogen) ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಕಾರಣ, ಅದರಲ್ಲೂ ಬಸಿರಣಿಕದ ಕಾರಣ ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬಸಿರಣಿಕ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ವಿರೋಧಾಭಾಸವೆಂಬಂತೆ ಬೆದೆಜನಕಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಋತುಸಮಾಪ್ತಿಯ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕಶಕ್ತಿ ಪುನಃ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣವಾದರೆ, ಚೋದನಿಕೆಗಳಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆದೆಜನಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಅತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗುವುದು. ಜೀವನ ಜಂಜಾಟಗಳು ಕಡಿಮೆಯೆನಿಸುವುದು, ಹಾಗಾಗಿ 'ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿ'ಗೆ ದೊರೆಯುವ ಏಕಾಂತ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಅತಿಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕ, ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ಅತಿ ದಿನಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್), ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಜ್ವರ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಮೊದಲಾದವು ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ 'ಯಾದರೂ 'ಚೇತನ'ದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅರಿತಿರುವಂತೆ ಆಸೆಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲುದು. ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

1. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ
2. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಲು ನಾವು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ.
3. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಸರಸ, ಸಾಂಗತ್ಯದ ಭಾವನೆಗಳು.
4. ತಾನು ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಪರಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.
5. ಸಂಗಾತಿಯ ಬಯಕೆ
6. ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ, ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ (Willingness).

ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೇರಣೆ (Motivation)

ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಅಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಅರಿವು, ಸ್ನೇಹ ಪೂರ್ಣ ಭಾವನೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತನ ಬೆಳೆಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿರುವುದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಮೊದಲು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ, ನಂತರ ಗುದ, ತದನಂತರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುವುದಾಗಿ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ತೋರಿಸಿದ. ಜೀವದ ಶಕ್ತಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ವಿಚಾರವಾದರೂ ನಂತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಹಲವು ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಚಾರಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತನದ ಉಗಮ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕಗಳು.

ಗಂಡುಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಇತರೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿಗಿಂತಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಳ್ಳವನು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ನೋಡಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮುಖ್ಯ.

ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ನಂತರ ಸಂಭೋಗ, ಸ್ಖಲನ ಅತಿಯಾದ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ವಿಚಾರಗಳು, ಸ್ಖಲನಕ್ಕೂ ಲೈಂಗಿಕಭಾವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವುಂಟು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸಂಭೋಗವನ್ನರಸುವುದು ಗಂಡಿನ ಜಾಯಮಾನವೆನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯೆಂದರೆ 'ಶಕ್ತಿವಂತ' ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯ. ಎಲ್ಲರೂ 'ಕ್ಯಾಸನೋವ'ನಂತೆ, 'ಕೃಷ್ಣನಂತೆ' ಹಲವು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಸರದಾರರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಆಸೆ ತೋರುವುದೇ ತಪ್ಪೆಂಬ ಭಾವನೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿದೆ. ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಡಾಕ್ಟರ್ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಮೊದಲು ಇಚ್ಛೆ ತೋರಬೇಕಾದುದು ಗಂಡ. ನಂತರ ತಾನು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೆಂಡತಿಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ತಾನೇನಾದರೂ ಮೊದಲು ಇಚ್ಛೆ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ತೋರ್ಪಡಿಸಿದರೆ 'ಕೀಳಾಗಿ' ಕಾಣಬಹುದೆಂಬ ಭಾವನೆ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದೇನೂ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇರುವ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಅವ

ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ವಯಸ್ಸು	ಹೆಣ್ಣು		ಗಂಡು	
	ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಶೇಖರಿಸುವುದು	ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅಂದಾಜು	ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಶೇಖರಿಸುವುದು	ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅಂದಾಜು
Under 16	22	1	95	11
16-20	50	2	99.3	11
21-25	72	5	99.6	11
26-30	84	7	99.5	12
31-35	88	7	99.7	11
36-40	89	7	99.5	11
41-45	87	6	99.1	8
46-50	84	4	97.5	7
51-55	77	3	96.0	6
56-60	66	2	95.3	5
61-65	47	1	81.0	3
66-70	37	1	73.3	1

ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು.

ಇದೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ?

ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತನ ಅಥವಾ ಚೋದಕಶಕ್ತಿ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವೂ ಇರಬಹುದು. ಇವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂಗಾತಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಸಾಂಸಾರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದೇ?

ಮೊದಮೊದಲು, ಅದರಲ್ಲೂ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಹಲವರ ಭಾವನೆ. ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ಒಂದೆಡೆ ಹೇಳುವಂತೆ 'ಮದ್ಯಪಾನ ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಷಂಡತನವನ್ನೂ ಬರಿಸುತ್ತದೆ'. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಮದ್ಯಪಾನ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅವಲಂಬಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಧಿಬದ್ಧವಾದ ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಕುಡುಕರು ತೋರುವ ನಡೆ ಲೈಂಗಿಕಶಕ್ತಿಯು ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ನಿಜ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳಿತು.

ಹಾಗೆಯೇ ಧೂಮಪಾನವೂ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ನಿದ್ರೆಯ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಚೇತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುವು.

ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವುವು?

ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಮೀನುಗಳು, ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪುಗಳು, ಖಡ್ಗಮೃಗದ ಕೊಂಬು, ಹುಲಿಯ ಬೀಜಗಳು, ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಹುಳುಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತುಗಳೆಂದು ಜನ ನಂಬಿರುವುದು ಪ್ರತೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಲವು ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಈ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾರುವುದನ್ನು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸತ್ಯಾಂಶವೂ ಇಲ್ಲ. ಚೋದನಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ (Testosterone) ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹು ದಾದರೂ, ಅದು ಕೆಲವೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಹಕಾರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಯಾವುದು ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನಾಧರಿಸುತ್ತದೆಯಷ್ಟೆ. ಸಾಂಗತ್ಯ ನಂಬಿಕೆ, ಸಂಯೋಗ, ಸಂಗಾತಿಯ ಗುಣ ನಡವಳಿಕೆ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಮನೆ ಕನಸುಗಳು ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕವಷ್ಟೆ. ಅದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಂತಹದಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಅಂಗಡಿಯ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕಗಳು ಜೀವಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶಕ್ತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯುಂಟೇ?

ಹೌದು, ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತನ ಅಥವಾ ಚೋದಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಕಾರಣವನ್ನರಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಆತಂಕದ ಬೇನೆಗಳು, ಇಚ್ಛಿತ ವಿಕಲತೆಯ ಬೇನೆ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಔಷಧಿ, ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಮಾಡಬಹುದು.

ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿಯುವುದು, ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ತೋರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲವು ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಶಕ್ತಿಗುಂದುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುವು.

ಡಾಕ್ಟರ್‌ರವರೆ,

ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸಂಭೋಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಷ್ಟೆ ಸಂಭೋಗ ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟೆ? ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯದ ಕಾಯಿಲೆಯೇ?

ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿ

ಇದು ಒಂದು ಹೆಂಗಸಿನ ಕೊರಗು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಇಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಜಾಸ್ತಿಯಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗ ಕಡಿಮೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿಯುವುದು, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಷ್ಟೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಲ್ಲಿ ತಿರುಗು ಮುರುಗಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು. ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದಾಗ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನವೂ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕ ವಾಗಬಹುದು. ■



ಡಾ. ಬಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರೊಂದಿಗೆ

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬೆಂಗಳೂರು

- **ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 22 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದು ಈಗ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿದೆ. ಸಂಭೋಗಾನಂತರ ನನ್ನ ತಲೆ ಸಿಡಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ನೋಯ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನನ್ನ ಪತಿ ಅಥವಾ ಇತರರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣವೆಂದರೆ ಸಂಕೋಚ. ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ತಡೆಗೋಡೆ ಯಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಯಾರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಿ, ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಲಿ ಎಂಬುದೇ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗ ಬಾರದು ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಾನು ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತಾಗಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಯಾವುದಾದರೂ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.**

- ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ. ಇದು ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು 'ಈ' ತಲೆನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ನಡೆದಿವೆ. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಇದುವರೆಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಈ ತಲೆನೋವು ಪ್ರಾಯಶಃ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಇಲ್ಲವೇ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ತಲೆನೋವು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಸನಿಹದ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕ ಅಥವಾ ನ್ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ತಾವು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ಸೇವನಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಫಿ-ಟೀ, ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

●●●

ಹರಿಣಿ, ಊರು ಬೇಡ

- **ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ಮದುವೆಯಾದಾಗ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 24 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಪತಿ ಅವರ ಕೆಲಸದ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಟೂರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಅವಕಾಶ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಅನುಮಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನನಗೆ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂತುಷ್ಟತೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಆರ್ಗ್ಯಾಸಂ ಅನುಭವವೂ ಇದುವರೆಗೆ ನನಗೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಸೆಕ್ಸ್ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತುಷ್ಟತೆ ಲಭ್ಯವಾಗಲು ನಾನು ಏನು ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು?**

- ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಸದಾ ಟೂರ್ ಮೇಲೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸೆಕ್ಸ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರ್ಗ್ಯಾಸಂ ಅನುಭೂತಿ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು. ಆರ್ಗ್ಯಾಸಂ ಎಂಬುದು ಸೆಕ್ಸ್ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಲುಪುವ ಅತ್ಯುಚ್ಚ ಮಟ್ಟ. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಿಯಮಿತತೆ ಅಥವಾ ಅನಿಯಮಿತತೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಾಗ ಬೇಗನೆ ಆರ್ಗ್ಯಾಸಂ ತಲುಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ತಲುಪ ಬಹುದು. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ತಾವಿಬ್ಬರೂ ಸಮಾಧಾನಚಿತ್ತರಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಪರಸ್ಪರ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಸಹಕರಿಸಿದರೆ ಬಗೆಹರಿಸ ಲಾಗದಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲವಿದು. ಆದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಗೂಡುಕಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟರೆ ಮುಂದೆ ಅದನ್ನು ಒಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾದೀತು; ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯ ಹನಿ ಬಿದ್ದೀತು.

●●●

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಭದ್ರಾವತಿ

- **ವಯಸ್ಸು 26 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರ ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಸಂಭೋ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬ ತೀವ್ರ ಇಚ್ಛೆಯೇನೊ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನನ್ನ ಯೋ ಒಣಗಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಂಭೋ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ಯಾಕಾದರ ಇಚ್ಛೆಸಾಯಿತೋ?' ಎಂಬ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ದಯಮಾಡಿ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸು ಯಾವುದಾದರೂ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.**

- ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಸ್ರಾವವಾಗದೇ ಒಣಗುವಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳ ಕಳೆದಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಯಶಃ ನೀವಿಬ್ಬರ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರದಿರಬಹುದು. ಅ ಕೂಡ ಯೋನಿಯ ಒಣಗುವಿಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸೆಕ್ಸ್‌ಗೂ ಮುಂಚಿ ಫೋರ್‌ಪ್ಲೇ (ಪ್ರಣಯ ಚೇಷ್ಟೆ) ಕೂ ಯೋನಿಯ ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿ ವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಯಾವುದೂ ಯೋನಿ ಒಣಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾದ ಉಳಿದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉತ್ತ ಕಂಪೆನಿಯ ಜೆಲ್ ಬಳಸುವುದು. ಕಡೆಗೆ ಇ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

●●●

ನಸ್ರೀನ್, ಊರು ಬೇಡ

- **ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಕಳೆ ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಥವಾ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಅತ್ಯ ನಿಕಟವಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಇಲ್ಲವೇ ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ ನ ಮನದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ತುಮುಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತ ಈ ತುಮುಲ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳದೆ ಯೋ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಅಂಟು ಅಂಟಾದ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ದ್ರವವೂ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆಯುಂಟಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗುತ್ತ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ಸಿನಿಮಾಗಳ ನೋಡುವುದನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇಷ್ಟಂತ ಸತ್ಯ; ನಾನು ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ**

ಆದರೂ ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅಸಹ್ಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಏಕೆ ಮೂಡುತ್ತವೆ? ವಿವಾಹದ ನಂತರ ನಾನು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾಗಬಹುದೇ?

ನೀವು ಸುಖಾಸುಮ್ಮನೆ ಭಯ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ವಯೋಸಹಜವಾಗಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಅವೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿದಂತೆಲ್ಲ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವು ಅತ್ಯಂತ ಬೇಗನೆ ಉತ್ತೇಜನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಮನದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ತುಮುಲ ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯಿಂದ ದ್ರವಸ್ರಾವ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆ ಪಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಇನ್ನೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಧ್ಯಯನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

●●●

ಶ್ರೀಮತಿ, ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆ

- **ವಯಸ್ಸು 45 ವರ್ಷ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿವೆ. ಪತಿಯ ವಯಸ್ಸು 50 ವರ್ಷ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸಂಭೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆಯೇ? ನಾವು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಬಳಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದೇ?**
- ತಾವು ಹೇಳಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾದರೆ ತಾವು 'ಪೆರಿಮೆನೋಪಾಸ್ ಗ್ರೂಪ್'ನಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿ ಯಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದಂತೂ ಸತ್ಯ; ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಾದ ಇಪ್ಪತ್ತೈದರಲ್ಲಿರುವ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಷ್ಟು ನಿಯಮಿತ, ಸೂಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತ. ತಾವು ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇನ್ನೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದರೂ ಆದೀತು.

●●●

ಪ್ರಭಾಕುಮಾರಿ, ಬೀದರ್

- **ವಯಸ್ಸು 30 ವರ್ಷ. ಮೂರು ವರ್ಷದ ನನ್ನ ಮಗ ಈಗಲೂ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ನನ್ನಲ್ಲೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭೇಟಿಯಾದ ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ತುಂಬಾ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಗು ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಹಲ್ಲುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವಂತೆ. ಆಕೆ ಹೇಳಿದ್ದು ನಿಜವೇ? ಒಂದು ವೇಳೆ ನನಗೆ ಹೀಗೇ ಹಾಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷವಾಗುವವರೆಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಹುದು? ಅಥವಾ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಲೇ?**
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ. ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲು ದುರ್ಬಲವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಮೂರು ವರ್ಷ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದೆಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುದೀರ್ಘ ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತ. ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಆನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದನಾದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ತಾವು ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಆವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತಹ ಔಷಧವನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕಾದೀತು.

●●●

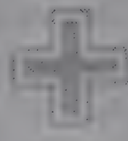
ಚಂದ್ರಮತಿ, ಮಂಗಳೂರು

- **ವಯಸ್ಸು 32 ವರ್ಷ. ಮಗಳು ಜನಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಗೆಂದು ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಸುವುದಕ್ಕೆ ನಾನು ಮರೆತೇ ಬಿಟ್ಟೆ. ಈಗ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು 3 ವರ್ಷ 5 ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟು ತಡವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದೇ? ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?**
- ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಾಪರ್ ಟಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನಾದರೂ ನೀವು ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ರಜಸ್ರಾವವಾದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಕಾಪರ್ ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನವಶ್ಯಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ.

●●●

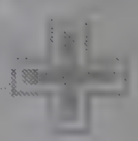
ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಆದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.



ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ

'ಆರೋಗ್ಯ : ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ'/ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನ ವಿಭಾಗ
ನಂ 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.



ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ವಿಜ್-3

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್
ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ, ಮಂಡ್ಯ.

: ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

46) ತಾಮ್ರ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮ (Copper Toxic Effect) ಯಾವ ರೋಗ ?

47) 'ಏಯ್ಡ್ಸ್'ನ ವಿಸ್ತೃತ ರೂಪ ಏನು ?

48) ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟು ?

49) ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ?

50) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ (Medical Importance) ಸಂಧಿಪದಿಗಳ (Arthropods) ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಏನೆಂದು ಹೆಸರು ?

: ಉತ್ತರಗಳು :

47) Wilson's ರೋಗ.

ತಾಮ್ರದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದ ನ್ಯೂನತೆ (inborn defect). ಇದರಲ್ಲಿ Caerulop– lasminನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. (ಇದು ತಾಮ್ರ ದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ವಿಷವಲ್ಲದ ಸಂಯುಕ್ತ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ). ಮುಕ್ತ ತಾಮ್ರ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ಮತ್ತು ಸಿರೋಸಿಸ್ (ಕುಡಿತದಿಂದ ಬರುವ ಯಕೃತ್ತಿನ ತೀವ್ರ ರೋಗ) ಉಂಟಾಗಬಹುದು; ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ಗೊಂಡು Parkinsonismನಂಥಾ ಮಾನಸಿಕ ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ (mental retardation) ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

(Parkinsonism : ಅದುರು ವಾಯು ; ಕಂಪನ ವ್ಯಾಧಿ ; ನಡುಗುಬೇನೆ ; ನಡುಕ ರೋಗ ; ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬರುವ ನಡುಕ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ, ಕೃಶತೆ, ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ

ಮೀರುತ್ತಿದೆ ಯುವತಿಯರ ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸು!!

ಇಂದಿನ ಯುವತಿಯರು 30-40 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಮದುವೆ ಯಾಗದೆ ಕುಮಾರಿಯರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ತಡವಾಗಿ ಮದುವೆ ಯಾಗುವುದರ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ವರ ಸಿಗದಿರುವುದು, ಪ್ರೇಮಪ್ರಸಂಗ, ಭ್ರಮೆನಿರಸನ, ಸಹೋದರರ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮದ ಹೊಣೆ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕ ಬೇಕೆಂಬ ಛಲ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಗ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹುಡುಗಿಯರು 16 ರಿಂದ 23 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡನ ಮನೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 30-32 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಕುವರಿಯರಾಗಿಯೇ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ-ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಸಿಗದೇ ಇರುವುದು. ವಿಶ್ವಸುಂದರಿ ಐಶ್ವರ್ಯ ರೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಊರ್ಮಿಳಾವರೆಗಿನ ಚಿತ್ರ ನಟಿಯರು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಸಾರ ಮಾಡುವ ಕನಸು ಕಾಣುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಗಳಿಸಿ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದದ ಬಗ್ಗೆ ಒಬ್ಬಳು ಖ್ಯಾತ ನಟಿಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ 'ಮೊದಲು ಜನರು ಹುಡುಗಿಯರ ಮದುವೆಯನ್ನು 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. 40 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅಜ್ಜಿಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು'. 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮದುವೆಯಾದರೆ ಪತಿ ವಯಸ್ಸಾಗುವವವರೆಗೂ ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಚಿತ್ರನಟಿಯರದು.

30-40 ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಯಾಗುವುದರ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸಬೀನಾ, 33 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸುಂದರ ತರುಣಿ. ಬಿಳಿಬಣ್ಣ, ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲು, ವಕಾಲತಿವರೆಗೆ ಓದು. ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅವಳು ಇನ್ನೂ ಕುವರಿ. ಅವಳು ಇನ್ನೂ ಏಕೆ ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ? 'ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅವಳ ಉತ್ತರ ; ಯಾವ ಹುಡುಗಿ ಬೇಗ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಸಿಗಬೇಕಲ್ಲ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ವರ ಸಿಗುವರೆಗೂ ಕುವರಿಯರಾಗಿಯೇ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ'. 'ನನ್ನ ಮದುವೆ ತಡವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಕಾರಣ. ನಾನು ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೌಂದರ್ಯ ವತಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ತಂದೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಓದು ಬರಹ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಹಿಡಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಓದಿರಬೇಕೆಂ ಬಯಸಿದ್ದೆ. ಅವನು 10 ಅಥವಾ 12ನ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಓದಿದ್ದರೆ ನಾ ಡಿಗ್ರಿಯವರೆಗೆ ಓದಿರುವುದರ ಪ್ರಯೋಜ ವಾದರೂ ಏನು? ಹೀಗೆ ಆಲೋಚನಾ ಚಕ್ರದ ನಾನು ಸಿಲುಕಿದೆ. ವರಗಳು ಬಂದವು, ಹೋದ ನಾನು ಮಾತ್ರ ಮದುವೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ ವಯಸ ಇಳಿಮುಖವಾಯಿತು. ಈಗ ನಾನು ಮದು ಯಾಗುವ ವಿಚಾರ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ'.

35 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಶಾ ಸಬೀನಾಳ ಹ ಅಲ್ಲ. ಇವಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಇವಳು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಯೋಗಿ ಕೈ ತುಂಬ ಸಂಬ ಆದರೂ ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇವಳು ಹೇಳ ಪ್ರಕಾರ ಮದುವೆ ಎರಡು ಹೃದಯಗಳ ಸಂಗ ಮದುವೆ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಂಗಳ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕೊರ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜ ವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಹೃದ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಮದುವೆಯಂಥ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಷ್ಟದ ಇನ್ನೊ ಹೆಸರೇ ಮದುವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನ ಪೂ

ರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವವರ ಜೊತೆ ಮಾತ್ರ ುದುವೆಯಾಗಬೇಕು.

'ಮದುವೆಯಾಗಬಾರದು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ. ಯಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಹಂತದ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ-ನ್ನುವುದೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇವನೇ ನನ್ನ ತಿಯಾಗಲು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ನನಗೆ ನಿಸುವವರೆಗೆ ನಾನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ುದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 20-22 ವಯೋಮಾನ ದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಾಗಲಿ, ನಾಸಕ್ತಿಯಾಗಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ನ್ನ ಮದುವೆ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರನ ಕಡೆಯವರು ನೋಡಲು ಬರುವವರಿದ್ದಾಗ ಾನು ಬೇಗ ಶೃಂಗಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯರ ಾಗೆ ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಬೇಕು ನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆ ೀಮಿತವಾಗಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಂದಿದ್ದವು. ಕೆಲವು ನನಗೆ ಪಸಂದಾಗಲಿಲ್ಲ, ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಅವರ ಮನೆಯವರು ನನ್ನನ್ನು ಪಸಂದ್ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ಪಸಂದಾಗಿ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆದು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಯಾದರೆ ಹುಡುಗ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅವರಿರುವ ನಗರದಲ್ಲೇ ಅವರ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಾನು ಅವಿವಾಹಿತೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮದುವೆ ಯೋಗ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಾನು ನಿರಾಶಳಲ್ಲ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಏನಾಗುವುದೋ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ' ಎಂದು ಆಶಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಇದು ಸೀಮಾ ಎಂಬ ದುರ್ದೈವಿ ಯುವತಿಯ ಕಥೆ. ಇವಳು ಸಬೀನಾ ಮತ್ತು ಆಶಾಳ ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲ. ಇವಳು ಸೂರಜ್ ಎಂಬ ಪ್ರೇಮಿಯ ಜೊತೆ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಬಯಸಿದ್ದಳು. ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರೇಮವಿತ್ತು. ಮದುವೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನೀಲಿಮಾಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಗಳಿಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಕಡೆ ವರನಅನ್ವೇಷಣೆ ನಡೆಸಿದರು. ಅನೇಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತಂದರು. ಮಗಳು ಏನಾದರೊಂದು ಕಾರಣ ಹೇಳಿ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದಳು. ನೀಲಿಮಾಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಸೂರಜ್‌ನ ಕಟ್ಟಾ ವಿರೋಧಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಕುಡುಕನಾಗಿದ್ದ. ಅವನಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿದ್ದವು. ತಾನು ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸೂರಜ್‌ನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮುಂದೆ ಸೂರಜ್‌ನು ಬಾರ್‌ನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯಾದನು. ನೀಲಿಮಾಳ ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರರು ಸಹೋದರಿಯ ಮದುವೆ ಯಾಗದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ತಾವು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಸಾರ ಹೂಡಿದರು. ತಂದೆಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಯಿತು, ಅದೊಂದು ದಿನ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದರು. ನೀಲಿಮಾ ತನ್ನ ವ್ಯಥಿತ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ 'ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾಗ ದಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಹೊಣೆಗಾರಳು. ನಾನು ಯಾರನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನನಗೊಂದು ನೆಲೆ ಸಿಗುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಏಕಾಂಗಿತನ ಮಾತ್ರ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಕುತ್ತದೆ' ಎಂದು ನೀಲಿಮಾ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ನೀಲಿಮಾಳ ಹಾಗೆ ಪ್ರೇಮಾ ಷಾಹ ಕೂಡ ಅವಿವಾಹಿತೆ ಈಗ ಅವಳು 37 ದಾಟಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ತಂದೆ ಎರಡನೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಅವನ ಗಮನವೆಲ್ಲಾ ಅವನ ಎರಡನೇ ಹೆಂಡತಿ ವ್ಯಾಪಾರದ ಕಡೆಗೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರೇಮಾಳಿಗಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದ ವರಗಳೆಲ್ಲಾ ಪಸಂದಾಗಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ವರಗಳ ವಯಸ್ಸು ಅವಳ ತಂದೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು.

25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸದರೂ ಮದುವೆಯಾಗದ ಪ್ರೇಮಾ ತನ್ನ ಗಮನವೆಲ್ಲಾ ಓದುವುದಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸಿದಳು. ಎಲ್.ಎಲ್.ಬಿ. ಪಾಸಾಗಿ ವಕಾಲತಿ ಆರಂಭಿಸಿದಳು, ತಂದೆ ತೀರಿಕೊಂಡ. ತಂದೆ ತೀರಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮಲತಾಯಿ ಬೇರೊಬ್ಬ ಪುರುಷನ ಜೊತೆ ಓಡಿಹೋದಳು. ಇಬ್ಬರು ತಮ್ಮಂದಿರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಪ್ರೇಮಾಳದಾಯಿತು. ಅವಳೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಇಬ್ಬರು ತಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವಕಾಲತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಳು. 'ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಬಾರದೆಂಬ ಇರಾದೆ ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಮದುವೆಗಿಂತ ನನ್ನ ತಮ್ಮಂದಿರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಪ್ರೇಮಾಳ ದಾಯಿತು. ಅವಳು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಇಬ್ಬರು ತಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವಕಾಲತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಳು. 'ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗ ಬಾರದೆಂಬ ಇರಾದೆ ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮದುವೆಗಿಂತ ನನ್ನ ತಮ್ಮಂದಿರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಇಚ್ಚೆಯಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ತಲಾಕ್, ಸೋಡ್ ಚೀಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ 10-12 ಪ್ರಕರಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮದುವೆ ಏನೋ ಅಗತ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಂಸಾರ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಲಾಕ್, ಸೋಡ್ ಚೀಟಿ ವರೆಗೆ ಹೋದರೆ ಸಂಸಾರ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯನ್ನುವುದು. ಸಮಾಜ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಬಂಧನ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ; ಹೀಗೆ ಹೇಳುವ ಪ್ರೇಮಾ ಈಗ ಮದುವೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆಯನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಅಮೇರಿಕಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ವಕಾಲತಿ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದ್ದಾಳೆ.

ಹೀಗೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಬೇಗ ಮದುವೆಯಾಗದೆ ಇರುವುದು, ತಡವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು, ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಕುವರಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

❋

ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ವಿಜ್-3

ಕೂಡಿದ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ರೋಗ). ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾದ (characteristic) ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಉಂಗುರ ಕಾರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ (ಕಣ್ಣಾಲಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ, ಕೊಂಬಿನಂಥ ಪದಾರ್ಥದ, ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. Penicillamine ನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದ ತಾಮ್ರವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆದರೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗ ಬಹುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹೆಸರು : hepatolenticular degeneration.

47) Acquired Immune Deficiency Syndrome.

48) 5 ಲೀಟರ್‌ಗಳು.

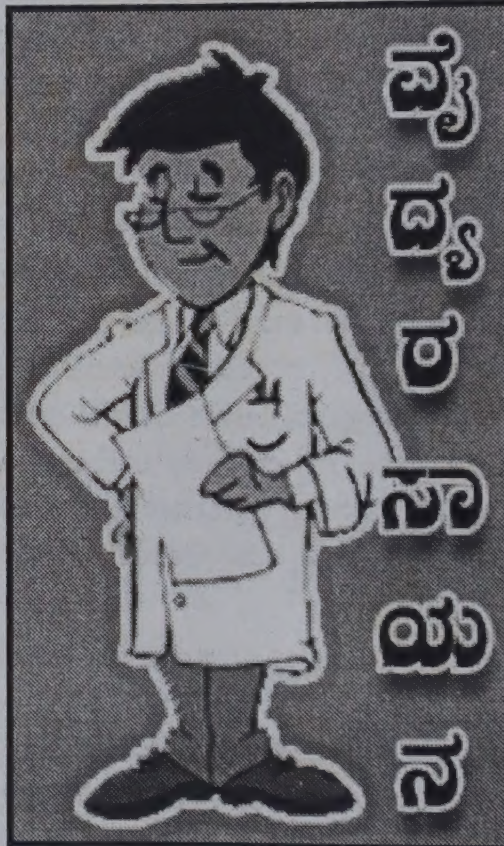
49) Glycogen ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಸ್ಟಾರ್ಚ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರ ಗೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರ ಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಪಾಲಿಸ್ಯಾಕರೈಡು.

50) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೀಟಶಾಸ್ತ್ರ.

(Medical Entomology)









'ಪೇಯಿನ್‌ಲೆಸ್ ಡೆಂಟಿಸ್ಟ್' ?

ಪುಟಾಣಿ ಗುಂಡ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದವನೇ ತನ್ನ ತಂದೆಯೊಡನೆ,

ಡ್ಯಾಡ್, ಸ್ಕೂಲ್ ಡೆಂಟಿಸ್ಟ್ ಇವೊತ್ತು ನಮ್ಮ ಕ್ಲಾಸಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರು. ನೀನು ಅವರನ್ನು 'ಪೇಯಿನ್‌ಲೆಸ್ ಡೆಂಟಿಸ್ಟ್' ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದೆ ಅಲ್ವಾ ? ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಡ್ಯಾಡಿ : 'ಹೂಂ ಹೇಳಿದ್ದೆ... ಏನೀಗಾ ? ಆತ ನಿನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಾಗ ತುಂಬಾ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿದನಾ ?'

ಪುಟಾಣಿ ಗುಂಡ : 'ನೋ ಡ್ಯಾಡ್, ಆದ್ರೆ ನಾನು ಆತನ ಕೈ ಬೆರಳು ಕಡಿದಾ ಆತ ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿಕೊಂಡ.'

ಡೀಪ್ ಬ್ರೀದಿಂಗ್

ಲಂಗ್ ಅಂಡ್‌ಚೆಸ್ಟ್ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್ : ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯೋ ಹೇಗೋ ಕಾಣೆ ಆದ್ರೆ ಡೀಪ್ ಬ್ರೀದಿಂಗ್ ಮಾಡೋದ್ರಿಂದ ಮೈಕ್ರೋಬ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗ್ತವೆ.

ಕೆಮ್ಮುದಮ್ಮು ರೋಗಿ : ಅದೇನೋ ಸರಿ ಡಾಕ್ಟರ್. ಆದ್ರೆ ಆ ಮೈಕ್ರೋಬ್‌ಗಳಿಗೆ ಡೀಪ್ ಬ್ರೀದಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಅಂತ ಹೇಳೋದು ಹೇಗೆ ?

ಬಾಯಾರಿಕೆ

ರೋಗಿ : ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನೊಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಮರೆತು ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸ್ಪಂಜೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು.

ರೋಗಿಯ ಸ್ನೇಹಿತ : ಓಹ್ ಮೈಗಾಡ್ ! ತುಂಬ ನೋವುಗೀವು ಆಗ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲಾ ?

ರೋಗಿ : ಇಲ್ಲಾ ಮಾರಾಯಾ : ಆದ ಯಾವಾಗಲೂ ತುಂಬಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆಗ್ತಿರ್‍ತದೆ.

ತೂಕ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ

ದಡೂತಿ ದೇಹದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ ಸಾಧ್ಯತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಡಾಕ್ಟರ್ "ತುಂಬಾ ಹೆಚ ಅಂದ್ರೆ ಎಷ್ಟು ತೂಗಿದ್ದಿರಿ ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ರೋಗಿ : "190 ಪೌಂಡ್‌ಗಳೂ ಡಾಕ್ಟರ್"

ಡಾಕ್ಟರ್ : "ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಅಂದ್ರೆ ಎಷ ತೂಗಿದ್ದೀರಿ ?"

ರೋಗಿ : "5 ಪೌಂಡುಗಳು, ಡಾಕ್ಟರ್ !"

'ಸ್ಪಾಟ್ಸ್'

ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ರೋಗಿ : "ನನ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ಕಾಣಿಸ್ತಿರ ಡಾಕ್ಟರ್"

ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯ : "ನಾನು ಕನ್ನಡಕ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರೈಬ್ ಮಾಡಿ ಮೇಲೂ ?"

ರೋಗಿ : "ಎಸ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆದ್ರೆ ಅವು ಈ ಕ್ರಿಸ್ಪರ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಆಗಿ ಕಾಣಿಸ್ತಿರ್‍ತವೆ."

✍■ **ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ, ಮಂಡ್ಯ**



EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *ADANAGOUDA T. PATIL*, #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Blo
3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23236435
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS**, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560 07

ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೇ ಗಮನಿಸಿ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾರಂಭ

ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಿದ್ಧತಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೊಂದು ಕೋಲ್ಮಿಂಚು !

ನಿಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮ, ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸರ್ವ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಸೋಪಾನ!

ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮದ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ !

ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣದ ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ತಕ್ಷಣದ ಸಮಾಧಾನ !!!

ನಾಗರಿಕ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಲು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗಾಗಿ ತೆರೆದ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲು !

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೋಚಿಂಗ್!

- ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯೇ?
- ಸಕಲ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆದ ಪಟ್ಟಣಿಗರಿಗೆ ಸರಿಸಾಟಿಯಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯೇ?
- ಜ್ವಲಂತ ಮಾಹಿತಿಯ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಭಯವೆ?

ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಭಯ, ಕಲ್ಪನೆ, ಚಿಂತೆಗಳ ಅಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ತೊರೆದು ಹೊರಬನ್ನಿ .ಈ ತಾರತಮ್ಯಕ್ಕೆ ಇತಿಶ್ರೀ ಹಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಸದಿಚ್ಛೆ. ನಿಜ,ಇದೊಂದು ಕಠಿಣದ ಕೆಲಸವೆನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತು. ಹಾಗೆಂದು ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಕನ್ನಡಿಗರ ಪ್ರಗತಿ ಪಥ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಧುಮುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಕಣಕ್ಕಿಳಿಯೋಣ. ಗೆದ್ದರೆ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಮುನ್ನಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಭಾವಿ ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವು. ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಫಲ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅದಮ್ಯ ವಿಶ್ವಾಸ ನಮ್ಮದು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಜನತೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೂ ಮೀರಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಸಲಹೆ - ಸಹಕಾರದ ಸುರಿಮಳೆಯೇ ಸುರಿದಿದೆ. ಫ್ರ್ಯಾಂಚೈಸಿಗಳ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಒತ್ತಾಯ ಹೇರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಏನೋ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ವಸಂತ(ಸ್ಪರ್ಧಾ)ಮಾಸಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಮುನ್ನಿನ ಹರ್ಷದಾಯಕ ಮಳೆಯಂತೆ. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಲು ಪ್ರಶಸ್ತ ಕಾಲ.

ತುಳಿದ ನೆಲ. ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಫಲ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಜ್ಞಾನಕ್ರಾಂತಿಯ ಫಸಲು. ಬನ್ನಿ ಬರಕ್ಕೆ ಬರೆಯಿಡೋಣ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಮೆಟ್ಟೋಣ. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಹಠವನ್ನು. ತೊಡಿ ಹೋರಾಟದ ರಣದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು. ಛಲ - ಬಲದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇಡೆಂದರೂ ನಾವು ಬಿಡೆವು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕನ್ನಡದ ಕೆಲಸ.

ಈ ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾನ -ತಾಂತ್ರಿಕ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ನೀವಿದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ರವಾನಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮದು.

ಪ್ರಾಯಶಃ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೋಚಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ಬಯಸುವವರು ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ., ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೋಚಿಂಗ್ ವಿಭಾಗ,
ನಂ.732,9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 079. ದೂರವಾಣಿ: 080-23236435, 080-57766186, 9845406575

ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕನ್ನಡ ಸ್ಪರ್ಧಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ!

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI, Kannada Monthly

RNI No. 65817/9
KA/BGW-1565/2005-20

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಜುಲೈ 2006ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

ಬಸವ ನಾಣ್ಯ ಬಿಡುಗಡೆ



ಜುಲೈ (16-31), 2006

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ರೂ. 15/-

ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಚುನಾವಣೆಗೆ ಭಾರತದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ

ಶಶಿ ಥರೂರ್



ವಿದೇಶಾಂಗ ಸೇವೆಗೆ

ಕನ್ನಡದ ಕುವರ!

ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಶಕ್ತಿ ✧ ಜೀವ ಭಯದಲ್ಲಿ ದಾವೂದ್

DIKSOCHI



ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ. ಬೆಳೆದದ್ದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ. ಕೇರಳದ ಕುಡಿಯಾದ ಶಶಿಥರೂರ್ ಬೆಳೆದ ರೀತಿಯೇ ಬೆರಗು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹದು. ಅವರು ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಹಾಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಪಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುವರೇ?....



ಕ್ರಾಂತಿಯೋಗಿ ಬಸವಣ್ಣ ಅವರ ನಾಣ್ಯವು ಲೋಕಾರ್ಪಣೆಗೊಂಡಿದೆ. ಭಕ್ತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಸರ್ವಸ್ವ, ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರ್ಪಿಸಿ ಎಂದ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿಸ್ತಾರ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನದ ಮನನ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.



ಅಪ್ಪಟ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರತಿಭೆ ರಘುರಾಂ. ವಿದೇಶಾಂಗ ಸೇವೆಗೆ 2005ನೇ ಸಾಲಿನ ಕೇಂದ್ರ ನಾಗರಿಕ ಸೇವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಯಶಸ್ಸಿನ ಸೂತ್ರ ನಿಮಗೂ ಬೇಕೇ? ನೀವೂ ಅವರ ಹಾದಿಯನ್ನು ತುಳಿಯಬೇಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಸುಳಿಯುವ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಿತ್ರವಿದು.....



ಫ್ರೆಂಚ್ ಬೆಡಗಿ ಈ ಬ್ಲ್ಯೂಲೇಡಿ. ವೈಯ್ಯಾರ ಬೀರುವ ಈ ಹಡಗನ್ನು ಒಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯ ಗುಜರಾತ್‌ನ ಅಲಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದೊದಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಜಲಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತಿರುವ ಗ್ರೀನ್‌ಪೀಸ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹುರುಳುಂಟೆ?



ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ 'ಯೂರೋ' ಡಾಲರ್‌ಗೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಎದೆಯುಬ್ಬಿಸಿ ನಿಂತಿದೆ. ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲೂ ಅಂತಹ ಪ್ರಯೋಗ ಸದ್ಯದ ಚರ್ಚೆ. ಅದರ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಜ್ಞಾನಬುತ್ತಿ ಈ ಲೇಖನ.



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಕೊರತೆ. ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಪಟುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುವ ಇರಾದೆ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್‌ಗೆ ಇಲ್ಲ. 1956ರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜಗ್ಗನೆ ಹೊಳೆದಿದ್ದ ಭಾರತ ನಂತರ ಸತತ ವೈಫಲ್ಯಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳು ಒಂದಲ್ಲಾ, ಹಲವಾರು...!